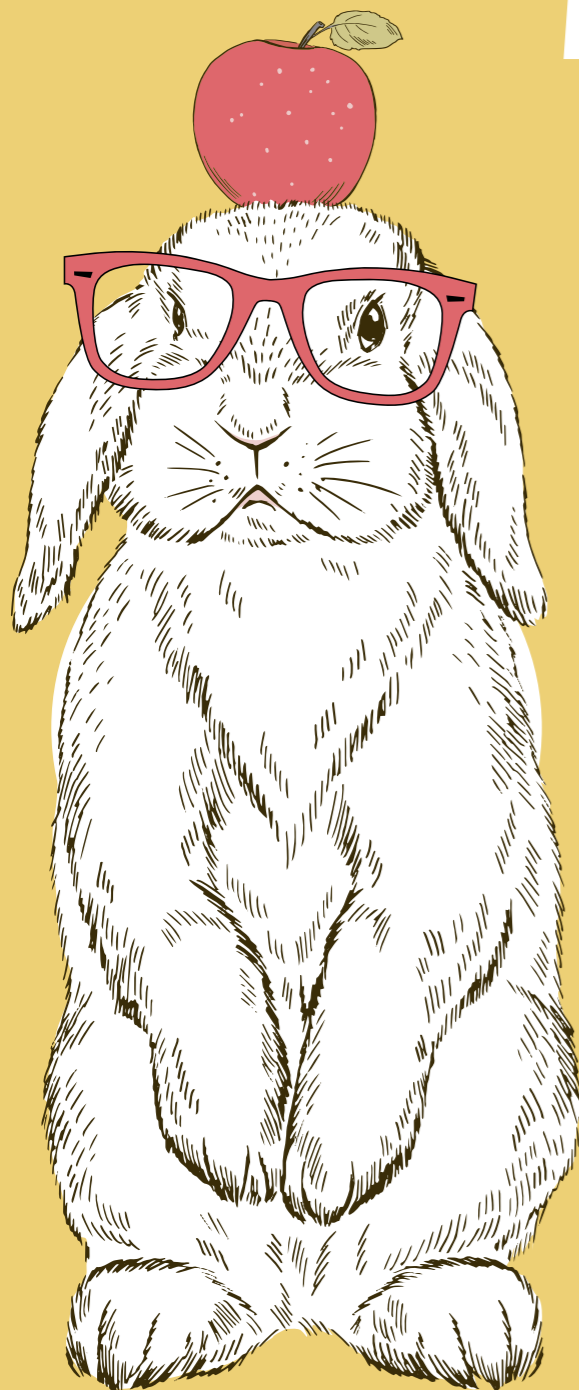


HET ZIJN NET MENSEN



De 'Window of Tolerance':
Het raampje van ons allemaal.
Hoe komt het toch dat je kind
niet luisteren kan wanneer
het overstuur is?

De hersenen bestaan uit meerdere actiesystemen welke onder te verdelen zijn in twee categorieën:

Actiesystemen 'dagelijks leven' met als doel het aanpassen en verkrijgen van positieve dingen in het dagelijks leven.

Actiesystemen 'verdediging' met als doel het overleven en vermijden van bedreigende dingen.

Bij de gemiddelde mens werken beiden goed samen en wisselen zij elkaar af afhankelijk van de situatie.

Hoe werkt het actiesysteem 'verdediging'?

De hersenen bestaan uit drie delen: Het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het mensenbrein.

Het reptielenbrein zorgt voor de basale zaken; eigenlijk alles wat automatisch gaat in ons lichaam zoals ademen en je hart laten kloppen. We denken er niet over na.

Het zoogdierenbrein zorgt ervoor dat we reageren in situaties die angst of stress oproepen. Dit zijn instinctreacties waar we niet over nadenken. Mensen lijken wat dat betreft op dieren en hebben drie manieren van reageren. Een leeuwenreactie is die van vechten (denk bijvoorbeeld aan boosheid). Een hertjesreactie is die van vluchten (denk aan bijvoorbeeld snel naar je kamer toe gaan). Een konijnenreactie is die van bevriezen (denk bijvoorbeeld aan negeren/ een "strak" gezicht opzetten).

Het mensenbrein zorgt ervoor dat we kunnen praten, nadenken, overleggen, plannen en organiseren. Het vierkant om het mensenbrein heen noemen we je raampje; je raampje van wat je aan kan qua angst/ stress/ spanning.

Wanneer we geen angst/ stress/ spanning ervaren, dan werken alle drie de delen samen en voelen we ons ontspannen. Wanneer de angst/ stress/ spanning te hoog oploopt, komen we uit ons raampje ('Window of Tolerance'), werkt het mensenbrein niet meer en komen we terecht in het zoogdierenbrein of reptielenbrein. Zo is het actiesysteem 'verdediging' in de hersenen geprogrammeerd. Een hertje gaat ook niet rustig nadenken wat hij moet doen wanneer een leeuw hem aanvalt, dan wordt hij opgegeten.

"Een konijnenreactie is die van bevriezen. Denk bijvoorbeeld aan negeren of een "strak" gezicht opzetten."

Hoe werkt het actiesysteem 'dagelijks leven'?

Het (sub)actiesysteem voor hechting is onderdeel van het actiesysteem 'dagelijks leven'. Net als bijvoorbeeld voortplanting/ seksualiteit, zorgen voor anderen en energiemangement. Het hechtingssysteem zorgt ervoor dat mensen zich richten op het verkrijgen van sociale steun en zich hechten aan andere mensen. Dit vergoot de kans op overleving, omdat men er niet alleen voor staat. Ook dit staat geprogrammeerd in onze hersenen. Een gezonde hechting is mede om deze reden van groot belang voor de gezonde ontwikkeling van kinderen. Wanneer er angst ontstaat om zich te hechten, vanwege bijvoorbeeld eerdere negatieve ervaringen op dit gebied, is de kans groot dat het actiesysteem hechting minder actief wordt of een minder werkende strategie ontwikkeld in de hersenen. De actiesystemen 'verdediging' en 'hechting' gaan gelijktijdig aan in de hersenen. Dit is logisch, aangezien je wilt weten of het veilig is om je te gaan hechten.

Wat gebeurt er wanneer je kind overstuur is?

Beiden actiesystemen van je kind gaan aan. De stress loopt op, waardoor het plafond van zijn raampje wordt bereikt. De behoefte van je kind aan troost, veiligheid en steun neemt toe op datzelfde moment met als doel je weer fijn te voelen.

Het is dus belangrijk om te snappen dat praten of overleggen geen zin heeft, wanneer je niet meer in je raampje zit. Dan is het eerst nodig te kalmeren en weer in het raampje terug te keren. Rustig worden lukt vaak niet vanzelf. Wat hier heel goed bij helpt, wanneer dit zelfstandig niet lukt, is dat iemand je in nabijheid even troost door een deuntje te neuriën, je te wiegen of door zelf rustig te zijn. Al deze ritmische voorbeelden werken heel goed op je diepste deel van je brein (reptielenbrein) en kalmeren je brein. De werking van het menselijk zenuwstelsel is gebaseerd op ritme, synchronie en resonantie.

Wanneer je door non-verbaal contact (dus stop met praten) met een ander op elkaars (basale) gevoel kunt aansluiten en afstemmen, helpt dat om weer terug in je raampje te komen.

Daarna kun je samen terug kijken (als dat nodig of gewenst is), naar waar je zo boos of verdrietig over was.

Tips voor in de praktijk:

Check altijd eerst je eigen stemming! Zit jij zelf nog in je raampje? Zo niet, doe iets wat je ontspant. Even je eigen spieren aanspannen en weer ontspannen werkt vaak direct, maar ook een paar keer diep in – en uitademen bijvoorbeeld.

Afhankelijk van de leeftijd van je kind, benoem het gevoel van je kind. (Bij hele jonge kinderen werkt dit averechts)

Neem je kind rustig bij je of op schoot. Wanneer je kind enorm van slag is, lukt dat niet altijd direct. Probeer dan op een kleine afstand er wel te 'zijn'!

Stel je kind gerust door een rustig deuntje te neuriën of kalmerende kleine woordjes: "het komt weer goed". "Rustig maar".

Stel je kind gerust door zachtjes te wiegen of heel rustig over de rug te wrijven.

Neem zelf een ontspannen houding aan met je gezicht toegewend zodat je beschikbaar bent voor je kind.

En wees geduldig. Wissel niet te snel van aanpak.

Herhaling en ritme doen het werk.

Erika Heinen

GZ psycholoog/ Theraplay therapeut

Voor meer informatie over de kenmerken van een gezonde ouder-kind relatie en hoe je deze op speelse wijze kunt vorm geven of stimuleren, nodig ik je uit mijn website te bezoeken (www.gezinspraktijkdebasis.nl) of een persoonlijk bericht te sturen naar erika@gezinspraktijkdebasis.nl