

## Window of Tolerance

Je hebt een link naar deze animatie gekregen, omdat je kind en jij uit een zeer stressvolle, gevaarlijke en ingrijpende situatie in Oekraïne komen. Sommige kinderen raken door deze ervaringen getraumatiseerd, maar dat hoeft niet het geval te zijn. Voor alle kinderen geldt wel dat hun gevoel van veiligheid door de gebeurtenissen is aangetast en dat hun stress-reactie is veranderd. Daardoor kunnen zij zich soms ook anders gedragen dan dat zij onder normale omstandigheden doen.

De animatie over the Window of Tolerance legt uit welke gevolgen ingrijpende gebeurtenissen voor een kind kan hebben, zodat jij als ouder zijn of haar gedrag beter kunt begrijpen. En hem kunt helpen zich veiliger te voelen en om te gaan met gevoelens van hevige stress.

We geven je daarvoor een paar tips.

1. **Wees betrouwbaar en bied structuur** – Om zich weer veilig te leren voelen, zijn structuur en duidelijkheid belangrijk voor kinderen. Daar kan je als ouder bij helpen door voorspelbaar te zijn (doen wat je zegt, zeggen wat je gaat doen), rustig op je kind te reageren en positief te zijn. Daarnaast helpt het om te zorgen voor veel structuur in de dag. Hier kan je voor zorgen door veel duidelijkheid, regelmaat en regels te geven. Leg bijvoorbeeld uit wat er gaat gebeuren (voor zo ver je dit weet). Dit geeft je kind een gevoel van veiligheid. Door zelf rustig te zijn en grenzen te bieden kan je kind zich ook rustiger en veiliger voelen, ook al is de situatie verre van normaal en verre van rustig.
2. **Wees je bewust van de invloed van stress** – Kinderen reageren verschillend op stress. Aan sommige kinderen merk je niets - andere kinderen gedragen zich anders dan normaal. Een kind kan zich bijvoorbeeld druk en agressief of juist stil en teruggetrokken gaan gedragen door gevoelens van stress en onveiligheid. Misschien denk je bij dit gedrag er niet meteen aan dat dit veroorzaakt wordt door de stressvolle en gevaarlijke situatie die je kind meemaakt. Toch is dit ongepaste gedrag vaak een uiting van een oplopend gevoel van onveiligheid en stress, waar kinderen geen andere oplossing voor weten. Dit is heel normaal, zoals je ook in de animatie kunt zien. Het helpt al als je begrijpt dat stress de oorzaak is van het gedrag. Pas als je deze innerlijke pijn ziet, kun je je kind helpen zich weer veilig te laten voelen en de stress te laten zakken.
3. **Help emoties te begrijpen en te zakken** - Als ouder kan je je kind helpen door uitleg te geven over emoties. Dat doe je door te benoemen welke emotie je denkt te zien en te bevestigen dat dat een hele normale reactie is. Een nieuwe omgeving, onbekende mensen die een vreemde taal spreken, het missen van familieleden die achter zijn gebleven; allemaal situaties waar kinderen hevige emoties door kunnen voelen. Tegen je kind kan je dan bijvoorbeeld zeggen: 'Ik zie dat je het spannend vindt dat er zo veel veranderd en zo veel nieuw is. Klopt dat? Misschien denk je wel: 'Ik kan dit helemaal niet. Ik wil weg'. Het is logisch dat je het spannend vindt: iedereen vindt zo veel veranderingen en nieuwe dingen spannend'. Vervolgens kan je je kind helpen met kalmeren. Dit kan je doen door samen een paar keer diep in- en uit te ademen, voeten op de grond, schouders naar beneden. Praat rustig tegen je kind en zeg bijvoorbeeld 'Je bent hier en nu veilig, ik ben bij je en dat is oké'.



AUGEO FOUNDATION

Het is daarnaast belangrijk te realiseren dat jij als ouder zelf natuurlijk in dezelfde stressvolle situatie zit. Ook jouw 'raampje' is kleiner geworden door de ervaringen, waardoor je soms ook anders reageert dan anders en bijvoorbeeld minder van je kind kunt hebben. Dit is normaal. Ouders zijn soms bang dat zij eigen gevoelens van stress op hun kind overdragen. Je kan als ouder uitleggen dat jij ook wel eens bang of verdrietig bent en dat dit normale gevoelens zijn in deze situatie. Als ouder moet je er echter wel voor oppassen dat je kind jouw gevoelens niet overneemt of denkt dat hij ervoor moet zorgen dat jij je beter voelt. Dat is niet het taak van je kind.

4. **Stuur je kind niet weg** – Zoals eerder benoemd, kan je kind zich ongepast gaan gedragen door gevoelens van stress en onveiligheid. Pas ervoor op dat je dit gedrag niet afwijst of bestraft. Je kind kan er namelijk niets aan doen en van straf en afwijzing krijgt hij of zij nog meer stress. Vraag je kind ook niet waarom zij/hij zich zo gedraagt: dat weten kinderen vaak zelf niet. Je krijgt geen antwoord en je kind raakt er alleen maar van in de war. Wat kan je wel doen? Begrens het gedrag van je kind op een rustige manier. Zeg duidelijk dat je wilt dat je kind met bepaald gedrag stopt en welke consequentie het heeft als hij dat niet doet. Vertel ook welk gedrag je wél wilt zien. Als je kind druk door de kamer springt, kun je bijvoorbeeld zeggen: 'Ik wil dat je stopt met rondrennen. Ik wil graag dat je gaat zitten op je stoel. Als het je niet lukt om rustig te gaan zitten, dan moet je even bij mij komen.'. Het is belangrijk dat je je kind niet wegstuurt, dat voelt als een afwijzing. Zij/hij heeft juist behoefte aan veiligheid en geborgenheid.

We hopen dat de animatie en bovenstaande tips je kunnen helpen bij het vergroten van het 'raampje' van je kind, zodat hij/zij zich weer veiliger kan voelen.