

Uitleg over trauma voor ouder en kind

Als kinderen overspoeld worden door angst, verdriet of boosheid kunnen ze gedrag vertonen dat door de volwassenen om hen heen en henzelf niet meer begrepen wordt. Dan is het wel prettig dat er begrepen wordt wat er eigenlijk in hun hersenen gebeurt en dat hierbij woorden en beelden gegeven worden die door kinderen begrepen worden

Onze hersenen bestaan uit 3 delen. Het oudste is het reptielenbrein, zijn belangrijkste taak is overleven. Daarboven zit het zoogdierenbrein, daar wonen de emoties. Als laatste het denkende brein wat bij kinderen nog volop in ontwikkeling is. De Amerikaanse Siegel noemt dit het breinhuis.

Ik leg het kind dan uit:

Op de bovenste verdieping wonen de denkers, de probleemoplossers en diegenen die ons kalm houden. Op de benedenverdieping wonen de gevoelens, hier houden ze in de gaten gehouden of het veilig is. En ze weten daar ook wat we nodig hebben. Ons brein werkt het beste als de bovenverdieping en de benedenverdieping met elkaar in contact staan. Er gaan steeds boodschappen van boven naar beneden en andersom. Daardoor kan je goede keuzes maken, kan je vrienden maken en kan je goed opletten.

Maar als er op de benedenverdieping paniek ontstaat wordt er direct op de alarmbel gedrukt en wordt je lijf klaargemaakt om te vechten of te vluchten. De benedenverdieping neemt de controle/ het commando over en het contact met de bovenverdieping wordt verbroken. De bovenverdieping ligt totaal ondersteboven en kan zijn werk niet meer doen, het zogenoemde "dak" gaat eraf

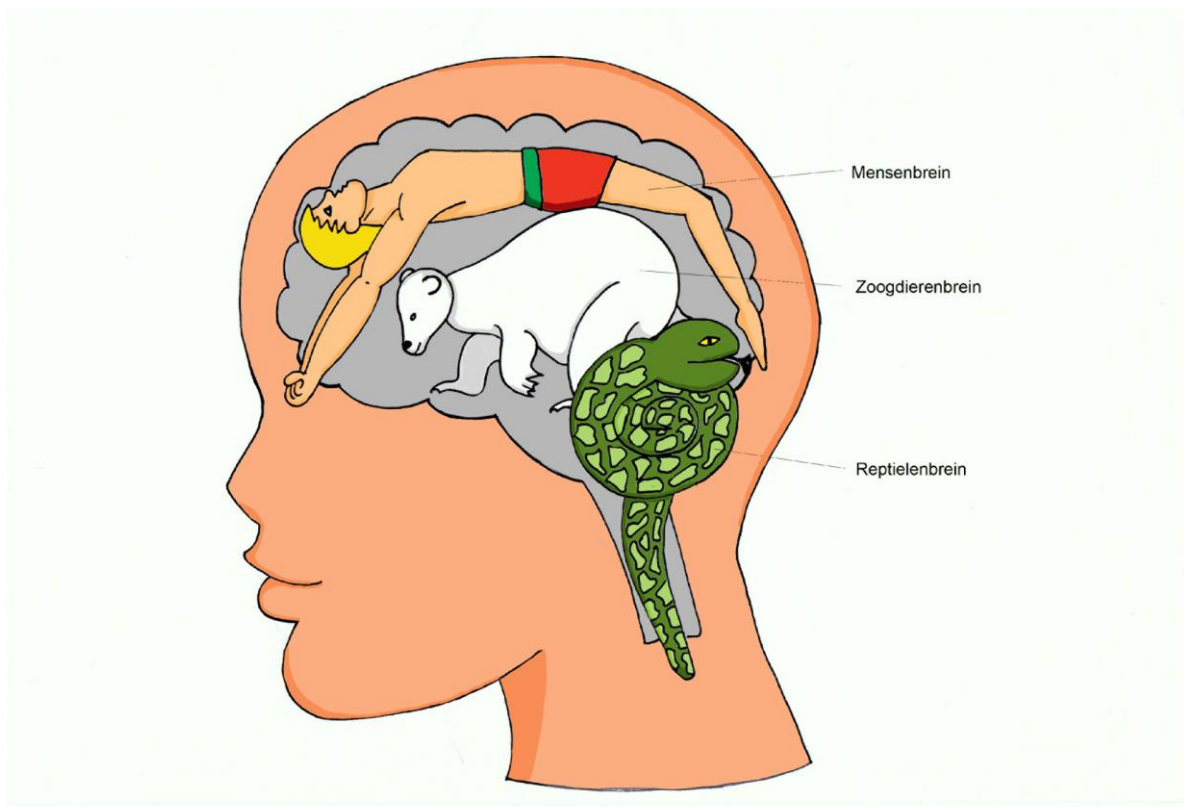
Beneden wordt ervoor gezorgd dat jouw hart harder pompt en jouw spieren worden klaargemaakt om te kunnen vechten, vluchten of te verstijven (zoals een konijntje die in de lampen van de auto kijkt). Als je nog te klein bent om te kunnen vluchten of te vechten of het gevaar is te groot is dan zakt jouw hartslag, verstijf je en je hoort niet meer dat iemand tegen je praat.

De benedenverdieping is dus belangrijk om te overleven maar werkt soms niet goed, je gaat uit jouw "dak" terwijl er eigenlijk niets aan de hand is. Er knat bijvoorbeeld hard een deur hard dicht, iemand kijkt een beetje boos of een ander kind daagt je uit.

Soms heb je eerder in jouw leven iets naars meegemaakt waardoor de benedenverdieping denkt dat dit opnieuw gebeurt.

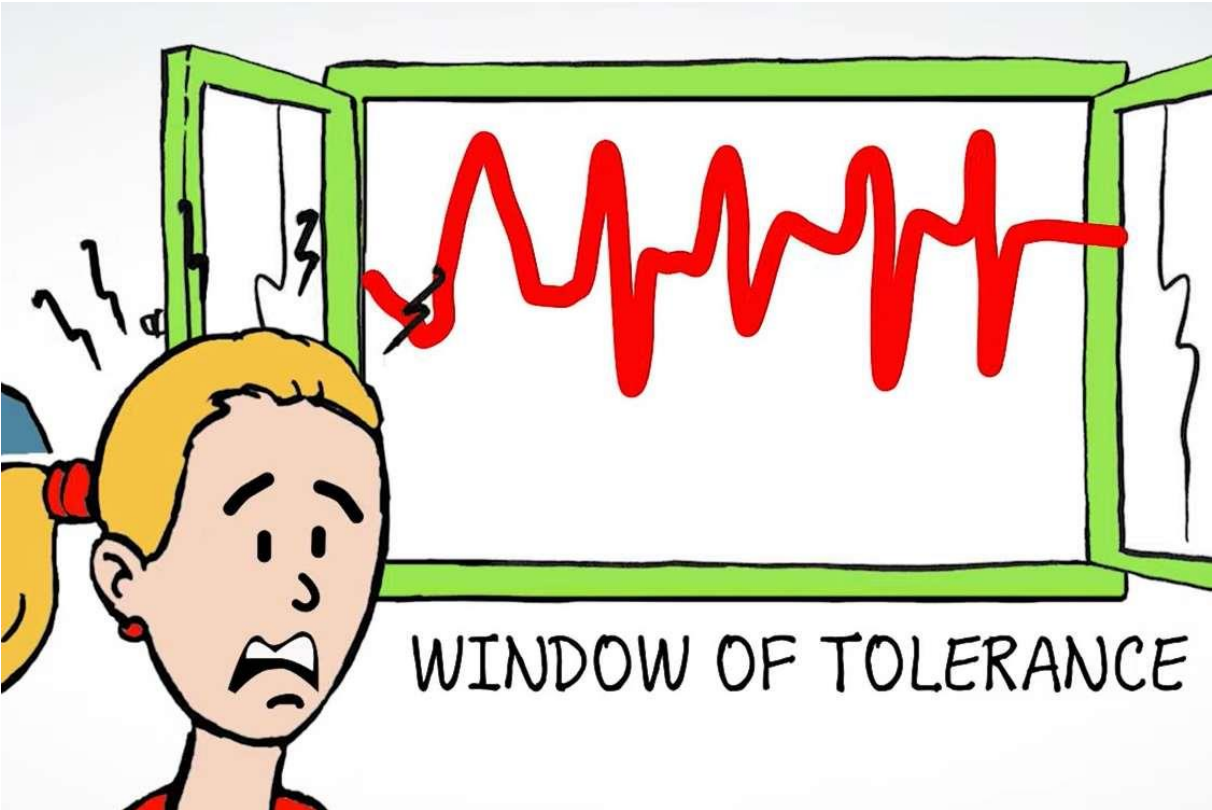
De bovenverdieping kan je dan niet rustig krijgen en jou ook niet laten weten dat er deze keer niets aan de hand is. Dan heb jij dus iemand nodig die jou kan kalmeren zoals papa, mama, juf of de meester. Al dat lukt kan de bovenverdieping ook weet mee doen en kan jij ook weer rustig nadenken.

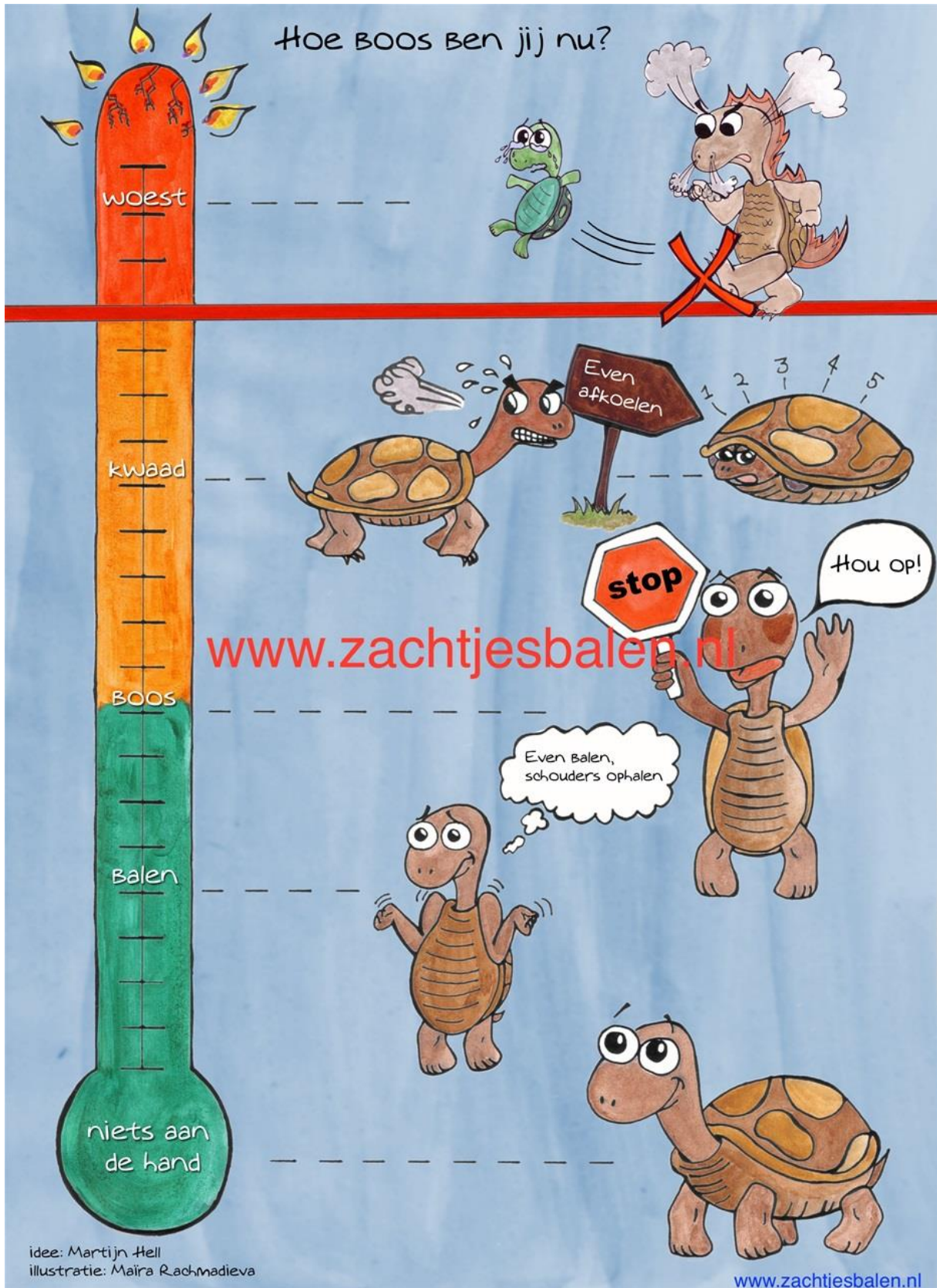
Dit geeft wel weer aan hoe belangrijk die beschikbaarheid van een volwassene in het leven van een kind is.



Uitleg Window of tolerance

<https://youtu.be/U8gLstY6dYci>





Hoe BOOS Ben jij nu?

woest

kwaad

BOOS

Balen

niets aan de hand

stop

Hou op!

Even afkoelen

Even Balen, schouders ophalen

www.zachtjesbalen.nl

idee: Martijn Hell
illustratie: Maira Rachmadieva

www.zachtjesbalen.nl



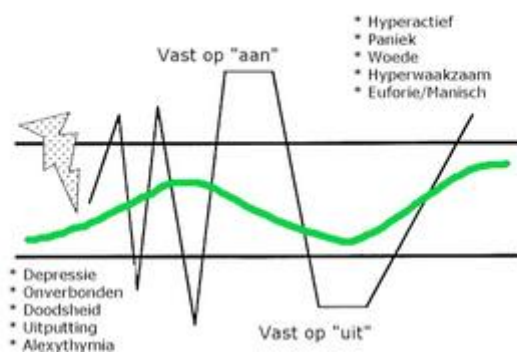
Drie heerlijke, korte oefeningen om te ontspannen (voor jezelf én je kind)

door [Hanny denBoervanBerlo](#) | 19 apr, 2022 | [Weetjes & Inspiratie](#)

Inademing en uitademing, spanning en ontspanning, activering en rust. Deze processen vinden voortdurend plaats, er is altijd beweging. In deze beweging zit een balans, een soort golfbeweging. De bandbreedte waarin deze golfbeweging van spanning en ontspanning soepel verloopt, wordt wel je window of tolerance genoemd. Blijf je binnen deze bandbreedte, dan voel je je in balans.

Als je je een langere periode druk & hyper of juist vermoeid & sip voelt en je lijkt daar niet zomaar uit te komen, dan is je balans verstoord. Je staat een soort van 'aan' in een vecht- of vluchtmodus.

Gelukkig kun je jezelf eenvoudig helpen om weer terug naar balans te komen.



De nervus vagus

Een belangrijke rol bij het herstellen van je balans is weggelegd voor de tiende hersenzenuw: de nervus vagus. Deze hersenzenuw helpt je systeem tot rust komen na stress of actie, o.a. door je hartslag en ademhaling te coördineren. De eerste oefening komt van Stanley Rosenberg, auteur van *Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve*. Deze oefening activeert de nervus vagus zodat die z'n werk weer kan doen, namelijk jouw systeem helpen ontspannen. Het gaat als volgt.

Eerste oefening: nervus vagus

Ga op je rug liggen en leg je handen gevouwen achter je hoofd. Laat het gewicht van je hoofd rusten op je handen. Laat je hoofd rustig liggen en kijk met je ogen naar rechts, zo ver als je kan. Alleen je

ogen bewegen, je hoofd ligt nog steeds in het midden met je neus naar het plafond. Blijf naar rechts kijken.

Op een gegeven moment moet je slikken, gapen of zuchten. Dit gaat automatisch, daar hoef je niks voor te doen. Het kan wel een halve tot een hele minuut duren voor dit gebeurt. Dit is een teken van ontspanning in je parasympatische zenuwstelsel dat aangestuurd wordt door je nervus vagus.

Herhaal hetzelfde, maar kijk dan zo ver mogelijk naar links met je hoofd in het midden. Ook hier wacht je tot je slikt, gaapt of zucht.

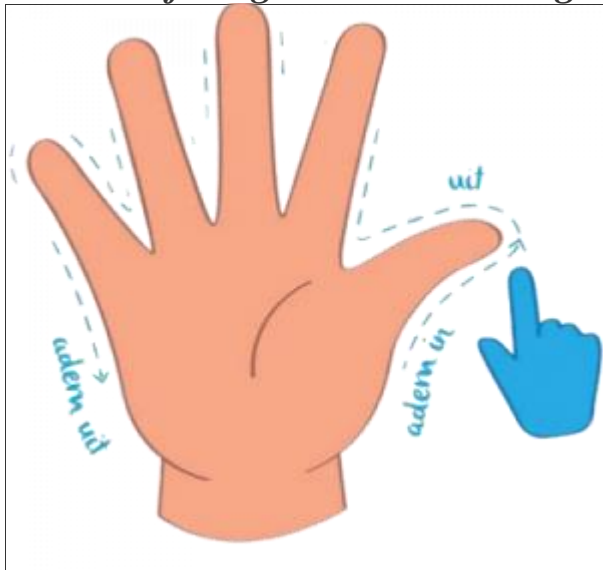
De ervaring leert dat het aan één kant veel langer kan duren voor je in de ontspanning 'schiets' dan de andere kant. Doe deze oefening voor je gaat slapen en als je 's nachts wakker wordt. Of wanneer je gedurende de dag een reset van je zenuwstelsel nodig hebt, bijvoorbeeld als je je overprikkeld voelt of net iets stressvols hebt meegemaakt.

Ontspanning voor je kind

Zoals het in jouw lichaamssysteem werkt, werkt het natuurlijk ook bij je kind. Je kunt bovenstaande oefening samen met je kind doen of je kind hierin begeleiden. Neem het eens mee in je bedtijd-ritueel, je kind slaapt er lekker door.

Voor stress-momentjes overdag heb ik nog twee adem-oefeningen. Simpel, snel rust brengend en je kunt ze overal doen. Fijn voor je kind, maar ook fijn voor jezelf als je een extra momentje van rust zoekt.

Tweede oefening: hand-ademhaling

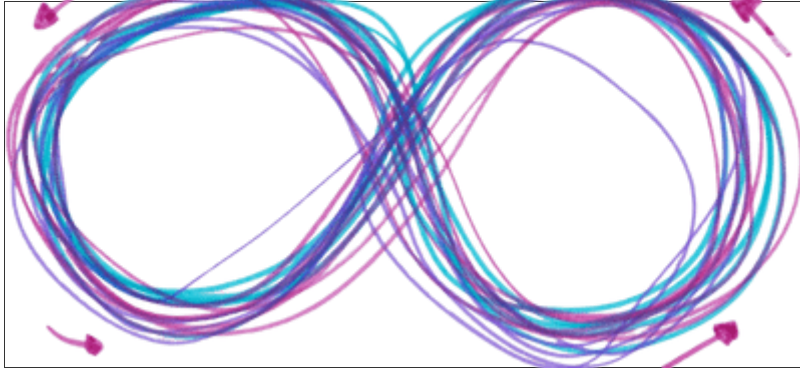


Strek een hand voor je uit met gespreide vingers. De wijsvinger van je andere hand begint onderaan bij de duim. Op een inademing beweegt de vinger rustig langs de duim omhoog. Ga om het topje van je duim en op een rustige langzame uitademing beweegt de vinger langs de duim naar beneden. Zo ga je alle vingers af. Als je bij je pink bent geweest, ga je langs alle vingers weer terug naar de duim. Dit kun je een paar keer herhalen.

Adem met je mond dicht en leg het puntje van je tong tegen je verhemelte direct achter je Tandem. Dit brengt automatisch een diepere ademhaling.

Derde oefening: luie acht

Strek een arm naar voren op ooghoogte en doe je duim omhoog (oké-gebaar). Maak langzame liggende-8 figuren met je duim van links naar rechts. Je ogen volgen je duim. Herhaal drie keer en wissel de richting van de beweging om: maak liggende-8 figuren met je duim van rechts naar links.



Je kunt variëren door te wisselen van arm of met twee armen tegelijk te bewegen. Strek beide armen voor je uit, sla de handen ineen waarbij de duimen een x maken en maak met beide duimen tegelijk liggende 8-figuren.

Uit ervaring weet ik: het werkt!

Vooraf de oefening met de nervus vagus verraste me in eenvoud en werking. Probeer het zelf maar eens uit. Laat me weten hoe jij het ervaart en ik ben heel benieuwd welke oefening je het leukste vindt.