



Window of Tolerance

De kracht van erkennen

We zeggen het vaak zo gemakkelijk: erkennen. Erkennen wat er bij een kind speelt, erkennen van behoeften, erkennen van het kind zelf. Het klinkt prachtig, maar in de praktijk blijkt dit vaak een grote uitdaging. Zowel naar onszelf alsook naar het kind toe. Want hoe doe je dat, erkennen? En wat is het eigenlijk precies, en waarom is het zo nodig?

TEKST MIRIAM OTTEN BEELD LIEKE VAN DEN OORD

Volgens de *Dikke Van Dale* heeft erkennen twee rake omschrijvingen: 1) De waarheid van iets toegeven en 2) Openlijk voor iets uitkomen.

In de dagelijkse klassenpraktijk hebben we regelmatig te maken met: externaliserend en internaliserend gedrag, uitingen van emoties of lichamelijke ongemakken. Als deze situaties zich voordoen, is het belangrijk dat een kind weer terugkomt in zijn 'Window of Tolerance' (Siegel, 1999). Erkenning van wat er is, is dan vaak een krachtige tool om een kind hierbij te helpen.

Terugkomen in Window of Tolerance

'Window of Tolerance' is de neutrale modus, waarbij gedrag, emoties en lichamelijke ongemakken niet belemmerend werken. Zit je in je 'raampje', dan is er een goede connectie met jezelf. Dan is het mogelijk



Door een stilteplek te bieden, reik je een positieve omgeving aan waar gedrag gezien wordt als een uiting van iets wat op dieper niveau speelt

om positieve, sociale interacties aan te gaan en actief deel te nemen aan activiteiten. Bij bijvoorbeeld druk gedrag of moe zijn, verkleint het raampje waardoor er nauwelijks ruimte is om instructie te ontvangen en geconcentreerd te werken. Je kunt een kind in de genoemde situaties helpen terug te keren in zijn 'Window of Tolerance'.

1. Externaliserend en internaliserend gedrag

We hebben er de hele dag mee te maken. De verschillende gedragingen van de kinderen in de klas. Externaliserend gedrag dat van zich laat horen en internaliserend gedrag dat vaak verborgen blijft. Dit kan zich uiten van volledig meewerkend tot storend gedrag en alle varianten er tussenin. Het helpt je als leerkracht als je de oorzaak weet. Heeft een kind gewoon zijn dag niet? Speelt er thuis iets? Is het kind over- of onderprikkeld? Of is er sprake van een extra uitdaging? Bewustwording van de oorzaak achter gedrag creëert begrip. En begrip geeft een kind veiligheid, erkenning en acceptatie.

Bied het kind tevens rust en ruimte. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van een stilteplek. Hier kan over- of onderprikkeling bijtrekken, kunnen zinnen verzet worden en kan gedrag tot rust komen. Door een stilteplek te bieden, reik je een positieve omgeving aan waar gedrag niet afgestraft, maar juist gezien wordt als een uiting van iets wat op dieper niveau speelt. Zo bied je kinderen die broodnodige erkenning. De boodschap dat je (samen) bepaald gedrag signaleert (herkent) én dat daar ruimte voor genomen mag worden (erkennen en doen), is heel waardevol. Een kind mag zich bewust worden van zijn gedrag, op zoek gaan naar mogelijke oplossingen en leren welke gedragsvormen passend zijn in bepaalde situaties.

Deze oplossingen kunnen voor ieder kind anders zijn. Voor de één is dit een aai over de bol, voor de ander is het puur gehoord worden, weer een ander kind vindt het fijn om even op zichzelf te zijn. Zo vertelde een leerkracht onlangs het volgende: 'Op dit moment heb ik één leerling in de klas die graag veiligheid opzoekt op de gang bij het bankje van de kapstok. Hij kan met deuren gooien, stampen door de klas of zijn stem verheffen als er iets in de klas gebeurd is of als hij thuis niet fijn gestart is. Hij blijft daar dan zitten (het liefst achter zijn jas). Het helpt hem als wij dan zeggen: "Ik zie dat jij het fijn vindt om even alleen te zijn, kom maar naar de klas wanneer je voelt dat dat weer gaat." In plaats van dat we hem een 'deadline' geven en zeggen dat hij over een bepaald aantal minuten terug moet zijn, laten we het open, erkennen we zijn behoefte om daar te zitten én nodigen we hem uit om op zijn moment naar de klas te komen. Hij is binnen tien minuten (maar vaak al eerder) weer in de klas en we zien een rustig kind.' Het mag duidelijk zijn dat deze positieve benadering doorwerkt in een positieve relatie tussen leerkracht en kind. Door genoemde rust te bieden, en waar nodig achteraf gesprekken met het kind te voeren, ►►



► groeit de bewustwording van het eigen gedrag. Ook ervaart het kind wat de gekozen oplossing oplevert en hoe het een volgende keer anders of beter kan. Hierdoor leert een kind zichzelf steeds beter kennen, bepaald gedrag of emotie eerder te signaleren (preventie!) en kan het leren voor zichzelf te zorgen. *Bewust* ervaringen hiermee opdoen, is cruciaal.

2. Uitingen van emoties

Ook emoties spelen regelmatig een rol binnen onze klassenpraktijk. Boosheid bij Quinten, omdat zijn klasgenoot zand naar hem gooit. Verdriet bij Anna, omdat mama haar achtergelaten heeft op school. Blijdschap bij Mohammed, omdat hij in de bouwhoek mag. Of angst bij Sophie, omdat ze straks de klassen rondgaat. Het uiten van emoties is heel belangrijk. Ze willen gezien, gevoeld en gehoord worden. Wordt dat niet gedaan, dan worden emoties in de vorm van energie binnen het lijf opgekropt.

bijvoorbeeld aan schelden of slaan bij boosheid, op zijn kop krijgt. Vaak wordt er geen scheiding aangebracht tussen de emotie (boosheid) enerzijds en de uiting (slaan en schelden) anderzijds. Juist hier is erkenning van de emotie boosheid cruciaal. Er is bij dit kind een *grens – zijn grens* – overschreden en deze mag serieus worden genomen. Zowel door het kind zelf als door de leerkracht. Het mag benoemd en bevestigd worden dat de boosheid volgens zijn waarheid terecht is. Op deze manier voer je de genoemde betekenis van het woord erkenning letterlijk uit. Bij een juiste uiting van boosheid blijft het hierbij. Indien er wel grensoverschrijdend gereageerd is, zoals bij slaan en schelden het geval is, mag er gedrag aangeleerd worden dat bij het correct uiten van boosheid hoort. Denk bijvoorbeeld aan het stampen met je voeten of met een boze stem je ongenoegen uiten.

Besef dat elke emotie iets over het kind vertelt en dat dit echt is. Bij verdriet is er sprake van rouw waarbij zaken anders lopen dan het kind graag had gezien en bij angst komt de veiligheid in het geding. Focus op de ademhaling maakt het kind weer rustig alsook even pas op de plaats maken op een stilteplek, waar met behulp van de zintuigen een kind in het huidige moment terug kan komen (Snel, 2010). Daarnaast geven gesprekje steun en vergroten deze het bewustzijn bij het kind. Juist het jonge kind kan zich hierbij ontwikkelen door taal te koppelen aan ervaringen waarmee emotiebepaling wordt vergroot (Southam-Gerow, 2013). Al deze aanpakken geven ruimte en dus erkenning van de emotie én wat vaak op dieper niveau geraakt is binnen het kind.

Door gedrag en emoties te scheiden en door emoties te voelen en te erkennen, leren kinderen dat emoties belangrijk zijn. Dat ze erbij horen in het leven, zowel de aangename als de onaangename. Dat emoties iets over zichzelf vertellen, dat ze serieus mogen worden genomen én dat ze deze mogen doorleven. Ze krijgen vertrouwen in zichzelf en durven alle emoties aan te gaan. Hiermee



Meer weten?

Wil je meer HJK-artikelen lezen over emoties en omgaan met gedrag?

Kijk op: www.hjk-online.nl/themas

Het kind écht
verstaan en willen
begrijpen, daar
gaat het om

Langdurig en veelvuldig opkroppen van emoties kan op lange termijn ongezonde effecten teweegbrengen (Levin, 2007). Gelukkig staan jonge kinderen nog dicht bij zichzelf. Vanuit hun egocentrisch perspectief is het uiten van emoties vaak geen probleem, echter het *correct* leren uiten van een emotie, daar ligt nog wel een ontwikkelpuntje. Het gebeurt regelmatig dat een kind door een niet correcte uiting van een emotie, denk

vormen ze een stevige basis met zichzelf en kunnen ze zich ontwikkelen tot stabiele volwassenen.

3. Lichamelijke ongemakken

Het gebeurt regelmatig dat een kind op school buikpijn, hoofdpijn of last van vermoeidheid heeft. Aandacht hieraan schenken, is ook belangrijk. Het lichaam geeft hiermee een grens aan en vertelt dat het rust nodig heeft. Door ook dit bewust te maken bij kinderen geef je ze een belangrijke boodschap mee: neem je lichaam serieus. Even pauze nemen helpt. Een veilige en rustige plek biedt wederom uitkomst. Daarna zie je vaak dat klachten verdwijnen. Blijven klachten terugkeren, dan moet er zeker verder gekeken worden naar oorzaken en wat nodig is (Semmekrot & De Vries, 2018).

Hoe kun je erkennen?

Naast de reeds besproken aanpakken, blijft luisteren het grote sleutelwoord. *Echt luisteren*, het kind écht verstaan en willen begrijpen (Gordon, 2005). Daar gaat het om. Stel het kind open en juist geen suggestieve vragen. Herhaal daar waar mogelijk het antwoord (papegaaien). Mocht je wel een richting op denken, stel dan vragen als: 'Klopt het dat...?' Of haak aan bij het concreet waarneembare gedrag en benoem dat. Je zult zien dat het kind veelvuldig 'Ja' gaat zeggen. Deze 'Ja' is heel belangrijk. Je erkent het kind voor wat er daadwerkelijk bij hem of haar speelt zonder daarbij je eigen ideeën een rol te laten spelen. Je benoemt samen *zijn* waarheid en geeft dat openlijk toe. Laat hierbij correcties op het gedrag achterwege. Het nog te leren gedrag kan indien nodig later besproken worden. Benoem vooral wat wel goed gaat en borduur hierop voort. Het kind voelt zich gezien en de positieve benadering geeft hem vertrouwen een volgende keer eenzelfde situatie aan te kunnen of bij te stellen waar nodig. Zo werk je aan preventie van lastig gedrag of het goed omgaan met emoties.



Wat levert erkenning op?

Ieder mens heeft een primaire behoefte om gezien en erkend te worden, om erbij te horen, om ertoe te doen. Dat geldt voor jezelf als volwassene, voor je bejaarde oma en zeker ook voor het kind in je klas. Op het moment dat het je als leerkracht lukt om een kind te erkennen in de breedste zin van het woord, ontstaat er *rust*. Er komt *ruimte* voor het kind zijn gevoel, emotie en gedrag op een positieve manier. Om dit alles te mogen ervaren en er te laten zijn. Het kind voelt zich *veilig* bij jou waardoor er een mooie *verbinding* ontstaat. Deze veiligheid, deze relatie met jou als leerkracht en bovenal ook de relatie binnen het kind met zichzelf, geeft het kind een prachtig uitgangspunt om vanuit te groeien en te bloeien, zowel emotioneel, cognitief als sociaal.

Op het moment dat het je als leerkracht lukt om een kind te erkennen in de breedste zin van het woord, ontstaat er *rust*

Miriam Otten

is leerkracht, auteur en ontwikkelaar van het totaalconcept van de Stiltehuisjes (www.destiltehuisjes.nl)



De literatuurlijst is te vinden op: www.hjk-online.nl/artikelen

Op de hoogte blijven van de ontwikkelingen rondom het jonge kind?

Neem een abonnement op HJK

HJK lezen op tablet en pc

Krijg toegang tot het digitaal archief (>1.000 artikelen)

Krijg korting op het Landelijk congres Jonge kind AOb en HJK



Ontvang 10 x HJK

Voor slechts €79,95 per jaar

Studenten ontvangen 50% korting

Aan de slag! Geef je oren de kost

De toekomst van spel

Meer weten?
Ga naar www.hjk-online.nl
of bel 088 - 22 66 691