

Mijn window of tolerance.

Soms zit ik vol spanning. Soms ben ik juist leeg. Daartussen zit mijn venster: de zone waarin leren, kiezen en samenwerken lukt. **Iedereen schiet er weleens uit, dat is normaal.** De kunst is dat ik het merk, en weet wat mij terugbrengt.

VEEL SPANNING



Boven mijn venster

Te veel spanning

Dan merk ik misschien:

- Ik ben onrustig of opgejaagd.
- Ik word snel boos of geïrriteerd.
- Mijn hart klopt snel, ik pieker.
- Stilzitten lukt me niet.

Bijvoorbeeld: toetsweek, presentatie geven, druk op stage of werk, gedoe thuis.

Wat kan helpen:



Omgaan met stress

Ik adem drie keer langzaam uit. Ik loop even weg van mijn scherm.



Omgaan met emoties

Ik benoem wat ik voel: "ik ben gespannen". Dat haalt de druk er al af.

Dit proberen we samen:

- Ik mag even naar de gang of een time-out vragen. Dat is geen zwakte.
- De docent of begeleider vraagt rustig wat ik nodig heb, niet waarom ik "zo doe".
- Als ik weer in mijn venster ben, praten we verder.

↓ zo kom ik terug in mijn venster

IN BALANS



Binnen mijn venster

Hier lukt het

Dan kan ik:

- Me concentreren en leren.
- Rustig nadenken voordat ik iets doe.
- Makkelijk contact maken en samenwerken.
- Fouten maken en ervan leren.

Hoe vaker ik oefen, hoe groter mijn venster wordt.

Wat kan helpen:



Kritisch denken

Ik check informatie voordat ik iets geloof.



Creatief denken

Ik kom op nieuwe ideeën en oplossingen.



Besluiten nemen

Ik maak keuzes die bij mij passen.



Problemen oplossen

Ik pak een probleem stap voor stap aan.

Dit proberen we samen:

- We houden de stappen van een opdracht duidelijk en haalbaar.
- We nemen op tijd pauze, ook als het goed gaat.
- Fouten maken mag, daar leren we van.

↑ zo kom ik terug in mijn venster

WEINIG ENERGIE



Onder mijn venster

Te weinig energie

Dan merk ik misschien:

- Ik ben moe en voel me leeg.
- Ik heb nergens zin in.
- Ik voel weinig, ik check uit.
- Ik stel alles uit.

Bijvoorbeeld: na een lange school- of stagedag, te weinig slaap, uren scrollen.

Wat kan helpen:



Interpersoonlijke relaties

Ik zoek iemand op. Alleen blijven maakt het zwaarder.



Effectieve communicatie

Ik zeg het eerlijk: "het lukt me even niet". Ik vraag om hulp.

Dit proberen we samen:

- We beginnen klein: één opdracht, één stap.
- Even bewegen of frisse lucht mag, dat geeft energie.
- De docent of begeleider checkt even bij me in, zonder oordeel.

De eerste stap? Merken waar ik zit.



Zelfbewustzijn

Ik merk wat er in mij gebeurt: "ik zit boven mijn venster". Dan kan ik kiezen wat helpt.



Empathie

Ik zie het ook bij een ander. Zit een klasgenoot of medestudent buiten zijn venster? Ik vraag hoe het gaat.