

VRAAG VAN DE MAAND

Juni 2026

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.ggdgv.nl/jeugd

Hoe ga ik om met de oplopende emoties en stress van mezelf en die van mijn kind?

Waarom lukt het je de ene dag beter om rustig te blijven wanneer je kind boos of overstuur is, terwijl je op een andere dag zelf veel sneller of feller reageert dan je zou willen? En waarom kan je kind soms prima tegen een 'nee', maar raakt het op andere momenten meteen overstuur? Dat heeft alles te maken met de 'window of tolerance' ofwel je 'tolerantieraam' (Siegel, 1999). Het gaat om de zone waarin je zenuwstelsel emoties en stress goed kan verwerken en jullie allebei ontspannen genoeg zijn om na te denken, te luisteren en contact te maken. Zit je daarbinnen, dan gaat het vaak vanzelf wat soepeler; zit jij (of je kind) erbuiten, dan nemen emoties sneller het over. Door dit bij jezelf en je kind te leren herkennen, snap je beter wat er gebeurt in lastige momenten en weet je ook wat kan helpen om weer terug te komen naar rust en verbinding.



Hoe herken je jouw tolerantieraam (of dat van je kind)?

Je kunt het tolerantieraam bij jezelf en je kind leren herkennen door te letten op kleine signalen in gedrag en je lichaam. Zit je kind binnen zijn of haar 'raam', dan is het meestal aanspreekbaar, kan het luisteren en een beetje meebewegen; daarbuiten zie je juist sneller boosheid, onrust, huilen of juist terugtrekken en stil worden. Bij jezelf werkt het net zo: binnen je raam blijf je relatief rustig en helder, maar daarbuiten merk je bijvoorbeeld dat je sneller geïrriteerd raakt, kortaf reageert of juist dichtklapt.

Bij kinderen is het brein bovendien volop in ontwikkeling, waardoor zij sneller door emoties worden overspoeld en nog niet altijd de vaardigheden hebben om zichzelf weer tot rust te brengen. Door deze signalen en reacties bij jezelf én je kind te leren opmerken, kun je eerder bijsturen en voorkom je dat spanningen verder oplopen.

Tips om te zorgen voor 'jouw raam' en dat van je kind

Wat is nou helpend om als ouder meer 'in je tolerantieraam te kunnen blijven' en hoe help je je kind als het 'uit zijn of haar raampje gaat' en emoties oplopen? Hierbij enkele tips:

- Merk je eigen signalen vroeg op (sneller praten, spanning in je lijf, kort lontje) en zie dat als waarschuwing om te vertragen. Laat je schouders zakken of ga even zitten. Ook kan het helpen om even uit de ruimte te gaan of een rondje buiten te lopen, als de situatie dit toe laat.
- Adem bewust een paar keer rustig uit voordat je reageert; dat helpt je lichaam en brein om wat te kalmeren. Bijvoorbeeld door met je kind mee te zuchten, alsof je een ballon leeg laat lopen.

- Verlaag je verwachtingen: eerst rust, dan pas gedrag corrigeren of uitleggen, zoals eerst samen op de bank zitten voordat je verder praat over wat er gebeurde.
- Ga letterlijk wat zachter praten of even op ooghoogte zitten om je eigen spanning te dempen, bijvoorbeeld door door je knieën te gaan en rustig contact te maken.
- Benoem wat je ziet bij je kind zonder oordeel: "Ik zie dat je stampet op de grond en dat het moeilijk is nu", zodat je kind zich gezien voelt in plaats van aangesproken.
- Help je kind terug naar het lichaam: samen diep ademhalen, even springen, knijpen in een stressballetje of tegen een kussen stompen om te spanning kwijt te raken.
- Bied eventueel nabijheid aan als je kind dat aankan (even naast zitten of hand vasthouden), of juist ruimte als het te veel is. Je kan bijvoorbeeld zeggen: "Ik ben hier en ik wacht op je".
- Wacht met praten over oplossingen tot je merkt dat je kind weer rustiger en meer open is, en kom er later op terug tijdens een rustig moment, zoals aan tafel of voor het slapen gaan.

Meer advies nodig? We denken graag met je mee!

Wil je meer inzicht krijgen in jouw tolerantieraam als ouder of hoe je om kan gaan met de oplopende emoties van je kind? Kom langs voor een gesprek bij onze gezins- en opvoedcoaches. Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning: telefoon 035 69 26 350, e-mail jeugd@ggdgv.nl. Op onze website www.ggdgv.nl/jeugd en via social media (@ggdgv) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden. Neem hiervoor ook eens een kijkje op de website Groeigids.nl. In de GroeiGids app en op ouderchat.nl kun je ook (anoniem) al je vragen stellen.

Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.