

E-BOOK

Je kind is niet het probleem...

Maar jullie zenuwstelsels praten wél
met elkaar.

BOND & BEYOND

Laat me iets meteen helder maken.



Je kind kan lastig gedrag stellen.

Grenzen mogen nodig zijn. Correctie is gezond.

We're not doing soft parenting here.

Maar...

Als dezelfde strijd blijft terugkomen, dan heb je geen gedragsprobleem. Dan heb je een dynamiekprobleem.

En dynamiek wordt gestuurd door draagkracht. Niet door intentie.

Dat is waar het verschil zit.



Focus on the good
and the good
grows



01

WAAROM JE WEET WAT JE MOET DOEN... MAAR HET TOCH NIET DOET.



Je weet dat roepen niet helpt.

Je weet dat kalm blijven beter werkt.

Je weet dat je kind ook gewoon moe is.

En toch hoor je jezelf zeggen:

“Hoe vaak moet ik dit nog uitleggen?”

Dat is geen gebrek aan pedagogische kennis.

Dat is geen slechte opvoeding. En jij bent geen slechte ouder.

Dat is een zenuwstelsel dat onder druk staat.

En zolang niemand je dat uitlegt, blijf je denken dat het aan jou ligt.

De Window of Tolerance (en waarom dit alles verklaart)

Je zenuwstelsel functioneert optimaal binnen een bepaalde bandbreedte.

Dat noemen we de **Window of Tolerance**.

Binnen “het raampje” kan je:

- nadenken
- relativieren
- begrenzen zonder te breken
- corrigeren zonder identiteit te raken
- verbinden terwijl je duidelijk blijft

Maar wanneer je structureel overbelast bent (werk, mentale load, slaaptekort, verantwoordelijkheid, always-on modus...)

dan wordt ‘het raampje’ smaller.

Niet omdat je zwakker bent, maar omdat **je systeem veiligheid probeert te bewaren**.

De Window of Tolerance (en waarom dit alles verklaart)

Buiten je window ga je in:

- **Hyperactivatie**
(fight/flight)

→ sneller
→ feller
→ controlerend
→ minder nuance

Of in:

- **Hypoactivatie**
(shutdown)

→ afstand
→ minder emotionele beschikbaarheid
→ kortaf
→ “doe maar” energie

Dat is geen karakter.

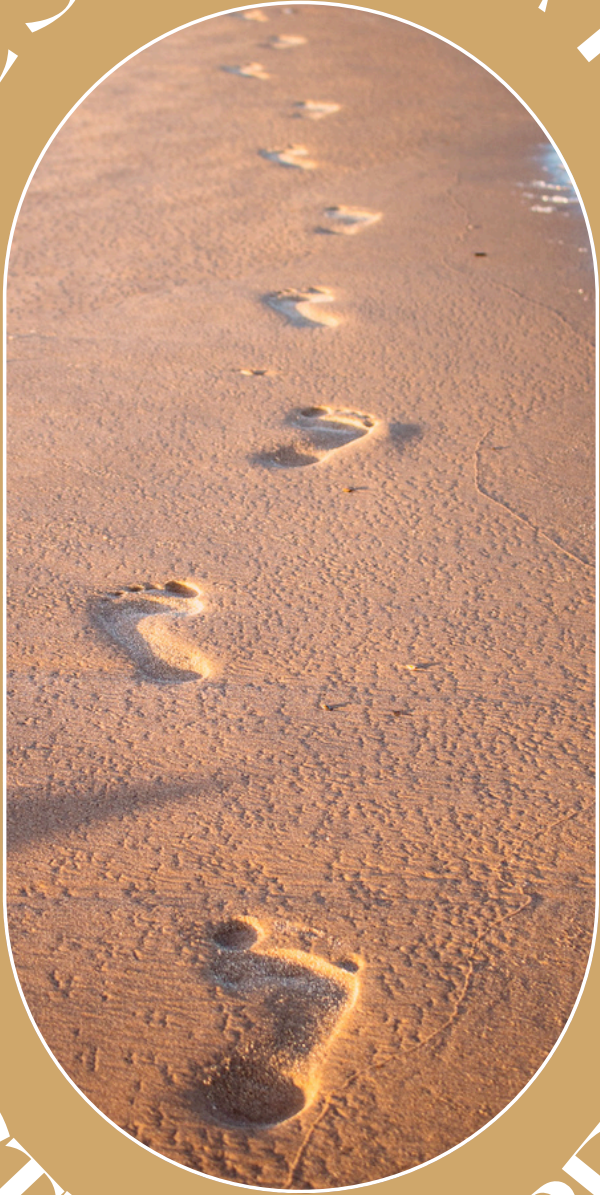
Dat is neurofysiologie.

En zolang je window klein blijft,
blijft strijd terugkomen.

Niet omdat je faalt.

Maar omdat **je systeem geen ruimte meer heeft.**

ONE STEP AT A TIME



SI
STILL PROGRESS.

03

DE BRANDALARM METAFOOR



PROBEER DIT BEELD EENS.

Je probeert een belangrijke vergadering te leiden terwijl het brandalarm afgaat in je hoofd.

Je kan wel denken:

“Blijf professioneel.”

Maar je lichaam zit al in alarm.

Dat is wat er gebeurt wanneer je kind voor de vierde keer iets doet wat je net hebt begreep.

Je reactie komt niet uit visie.

Ze komt uit activatie. En activatie stuurt dynamiek.



04

Waarom tips niet werken

De meeste opvoedadviezen focussen op gedrag:

- wees consequenter
- stel duidelijke grenzen
- gebruik deze techniek
- ...

Maar technieken werken alleen wanneer je systeem beschikbaar is.

Je kan geen rustige reactie kiezen wanneer je zenuwstelsel al in overlevingsmodus zit

Dat is alsof **je wifi probeert te verbeteren door tegen je laptop te roepen.**

Het probleem zit niet in het scherm. Het zit in de router. En in veel gezinnen staat die router al maanden in oververhittingsmodus.

05

EN JE KIND DAN?

Hier wordt het
interessant.

Want jij hebt een
Window of Tolerance.
Maar je kind ook.
Alleen is die window
nog kleiner.
Nog gevoeliger.
Nog sneller ontregeld.

Wanneer jij boven je
window gaat, gaat je
kind vaak mee.
Niet omdat het
manipuleert.
Maar omdat
zenuwstelsels elkaar
lezen.



Dat heet **co-regulatie**.
Of in gewone taal:
Jullie systemen praten met
elkaar, zelfs wanneer jullie
zwijgen.

Wanneer twee
zenuwstelsels tegelijk
buiten hun window zitten,
krijg je escalatie.
Niet omdat iemand fout is.
Maar omdat niemand
gereguleerd is.
Dat is **steemdynamiek**.

En je kind dan?

Je zenuwstelsel functioneert optimaal binnen een bepaalde bandbreedte.

Dat noemen we de **Window of Tolerance**.

Binnen “het raampje” kan je:

- nadenken
- relativeren
- begrenzen zonder te breken
- corrigeren zonder identiteit te raken
- verbinden terwijl je duidelijk blijft

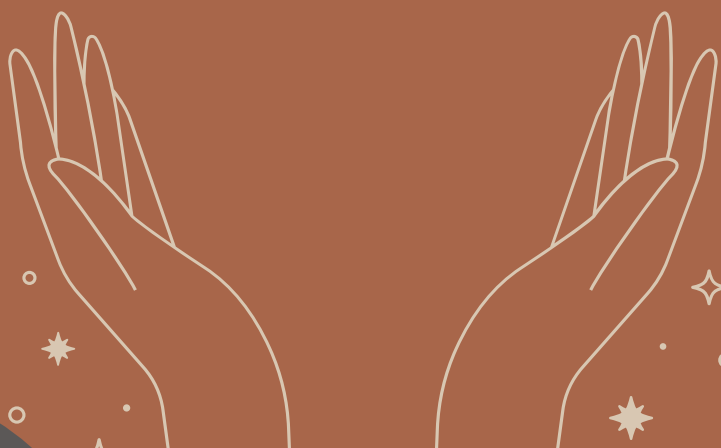
Maar wanneer je structureel overbelast bent (werk, mentale load, slaapttekort, verantwoordelijkheid, always-on modus...)

dan wordt ‘het raampje’ smaller.

Niet omdat je zwakker bent, maar omdat **je systeem veiligheid probeert te bewaren**.



**A hard day does
not define your
parenting.**



07

EERSTE MINI-SHIFT

PROBEER DIT EENS.

Volgende keer dat je voelt dat het escaleert: Stop niet bij je kind.

Check je activatie.

Vraag jezelf:

- Zit ik binnen mijn window?
- Of erboven (hyper)?
- Of eronder (shutdown)?

Geef jezelf een score van 1 tot 10.

Onder 4?

Dan is dit geen pedagogisch moment.

Dan is dit **een regulatiemoment.**

Begin klein:

- Adem 4 tellen in, 6 tellen uit
- Zet je voeten bewust stevig neer
- Verlaag je stem 20% dan je instinct zegt

Dit opent je window opnieuw.

En wanneer jouw window groter wordt, **verandert je reactie.**

Wanneer je reactie verandert, **kantelt de dynamiek.**

En wanneer dynamiek kantelt, **volgt gedrag vaak vanzelf.**



08

Maar hier is het eerlijke stuk.

Eén ademhalingsoefening herstelt geen maandenlange overbelasting.

Als je batterij al te lang op 23% staat, dan heb je geen tip nodig.

Dan heb je een reset nodig.

Je moet begrijpen:

- waar escalatie begint
- waar jouw activatie stijgt
- hoe jullie zenuwstelsels elkaar beïnvloeden
- hoe je je window structureel vergroot

Dat vraagt meer dan inzicht.
Dat vraagt begeleiding.

09

EEN ZACHTE VOLGENDE STAP

Als je dit leest en denkt:
"Dit verklaart zóveel."
Dan is dat geen toeval.

Je hoeft niet harder te
proberen.

Je hoeft niet perfecter te
worden.

Je mag leren hoe je je
systeem opnieuw ruimte
geeft.

Daarom maakte ik
"Minder strijd in 7
dagen."



Niet om je kind te
veranderen.
Maar om de ketting
vroeger in het systeem te
onderbreken.

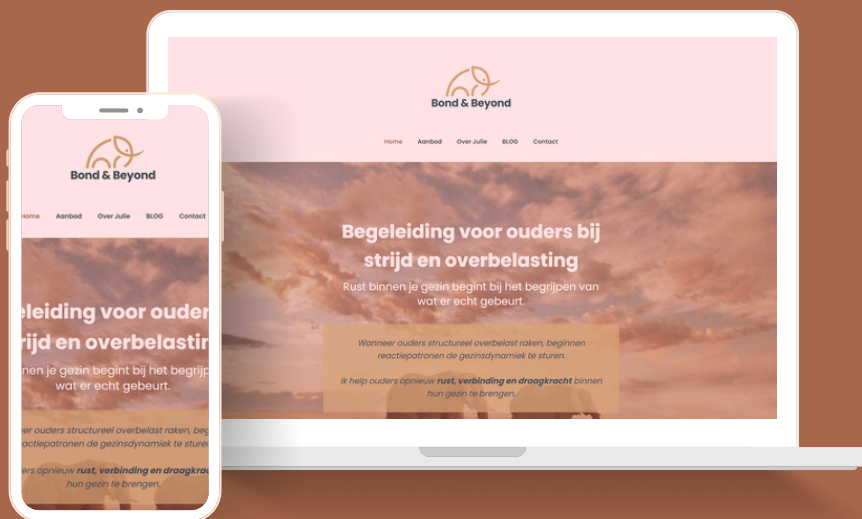
Zodat je niet langer elke
avond denkt:
"Waarom lukt dit mij niet?"

Maar steeds vaker kan
voelen:
"Oké. Dit kan anders."
En rust begint bij begrijpen.

MEER INZICHT NODIG?

Volg ons!

It takes a village to raise a child, be part of our village.



[WEBSITE](#)

Volg onze socials om op de hoogte te blijven van onze nieuwigheden!

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

WWW.BONDANDBEYOND.BE