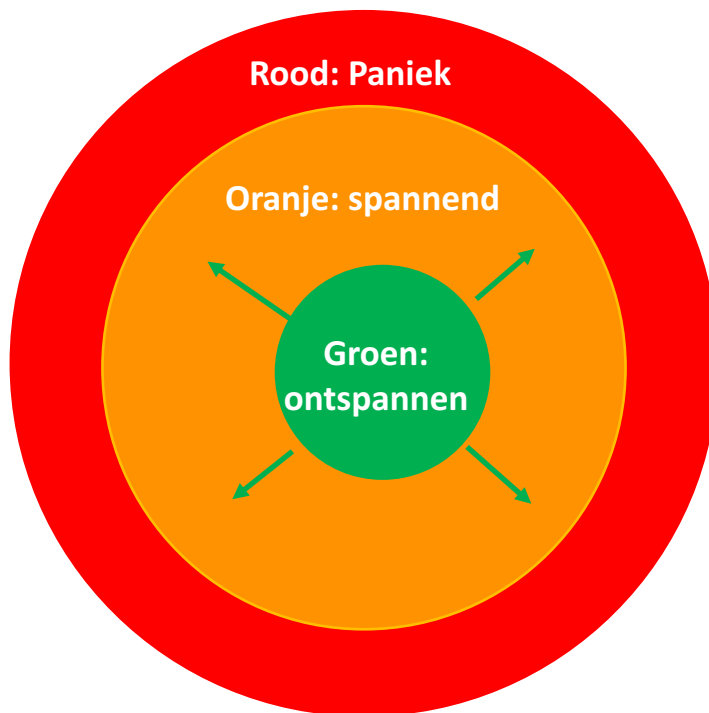


DE METAFOOR VAN DE COMFORT ZONE*

Spanning

Zoals jullie weten, werk ik met het stoplicht om ouders en kinderen te leren herkennen welke signalen duiden op Ontspanning (groen), spanning (oranje) of overprikkeling (rood).

Voor hooggevoelige kinderen van wie het innerlijk meisje sneller overspoeld raken door prikkels én waarvan het meisje graag wil voldoen aan wat anderen allemaal verwachten, voelen of eisen om de harmonie in de verbinding te behouden, is het vaak extra spannend om uit die comfort zone te komen. Bij het idee alleen al da morgen de zijwieltjes eraf gaan, raakt het kind al in de stress. De metafoor van de comfort zone is een middel om het kind weer iets meer regie te geven over het eigen leerproces



Inzetten als metafoor

Rood is de panic zone en hetgeen het kind vreest. Wanneer het kind beter bij zichzelf herkent wat de signalen van 'rood' zijn, dan kan het ook herkennen wanneer het nog oranje is.

Oranje is de stretch zone (dan probeer je iets nieuws uit, dat voelt spannend, maar dan kom je ook weer verder).

Groen is de comfort zone. Het is fijn, maar je doet wat je al heel goed kunt, dus je leert niet veel bij.

Je kunt hiermee dus ook de parallel met het stoplicht trekken.

Ouders kunnen bijvoorbeeld een trotsmap bijhouden met tekeningen, knutsels en foto's van evenementen (zoals een zwemdiploma halen, een hele hoog gebouwde toren) waar het kind trots op is. Ouders kunnen samen terugkijken naar bijvoorbeeld de foto van het zwemdiploma en vragen: "als je zwemt, voel je je dan groen, oranje of rood?". Het kind zal 'groen' antwoorden, omdat het zich nu veilig (comfortabel voelt bij het zwemmen. Maar toen je van badje 2 naar badje 3 ging, was je toen groen, oranje of rood? Grote kans dat het kind dan "oranje" zegt. Misschien zijn er ook wel voorbeelden van 'Rood' (paniek) tijdens het zwemmen te noemen. Zo leert het kind onderscheid te maken tussen groen, oranje en rood. En kan de ouder laten zien dat het nodig was om een stapje in het oranje te zetten om te leren zwemmen. Dat leidde er uiteindelijk toe dat het kind nu óók groen is bij het zwemmen. Met andere woorden: als je stapjes zet die spannend zijn, dan leer je en wordt de groene bal groter (de veilige wereld wordt namelijk groter). Dit kan de ouder natuurlijk op allerlei manieren uitbeelden.