





## STOP / ANGST

*hersenslam*

FIGHT slaan, bijten, schreeuwen, spugen  
FLIGHT wegrennen, wegkijken, wegduwen  
FREEZE verstijven, dichtklappen  
FAWN behoeftes opzij zetten voor veiligheid  
FLOP instorten, slapen

*Help je kind met je lichaamstaal.*

Kom op ooghoogte en troost. Maak oogcontact.  
Minder praten, meer zijn. Zeg dingen als "Je bent veilig". Vervul behoeftes (slaap, honger, orde, routine).



## PAUZE / VOELEN

*midden brein*

Emotioneel, behoeftig, plakkerig, knuffelig, veeleisend, afgeleid, hyper, niet meewerken, nerveus, huilerig.

*Help je kind met woord en daad om het lichaam te reguleren. Zet kalm grenzen. Pauseer en adem. Leef voor wat je jouw kind wil leren. Bevestig dat emoties veilig zijn, ruimte mogen krijgen en behulpzaam zijn. Gebruik mindfulness, compassie, rituelen en spel.*



## GAAN / LEREN

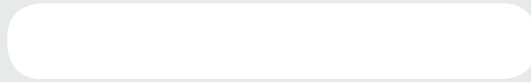
*prefrontal cortex*

Kalm, open, betrokken, denken, spelen, redeneren, liefdevol. Ontvankelijk om te leren en te groeien.

*Met je kind kun je nu praten, spelen, leren, uitleggen, bijsturen en waarderen.*

*BRON: Generation Mindful*

# MIJN STOPLICHT



*SIGNALLEN: hoe weet ik dat ik me rood, oranje of groen voel?*



Empty rounded rectangular box for notes related to the red signal.



Empty rounded rectangular box for notes related to the orange signal.



Empty rounded rectangular box for notes related to the green signal.