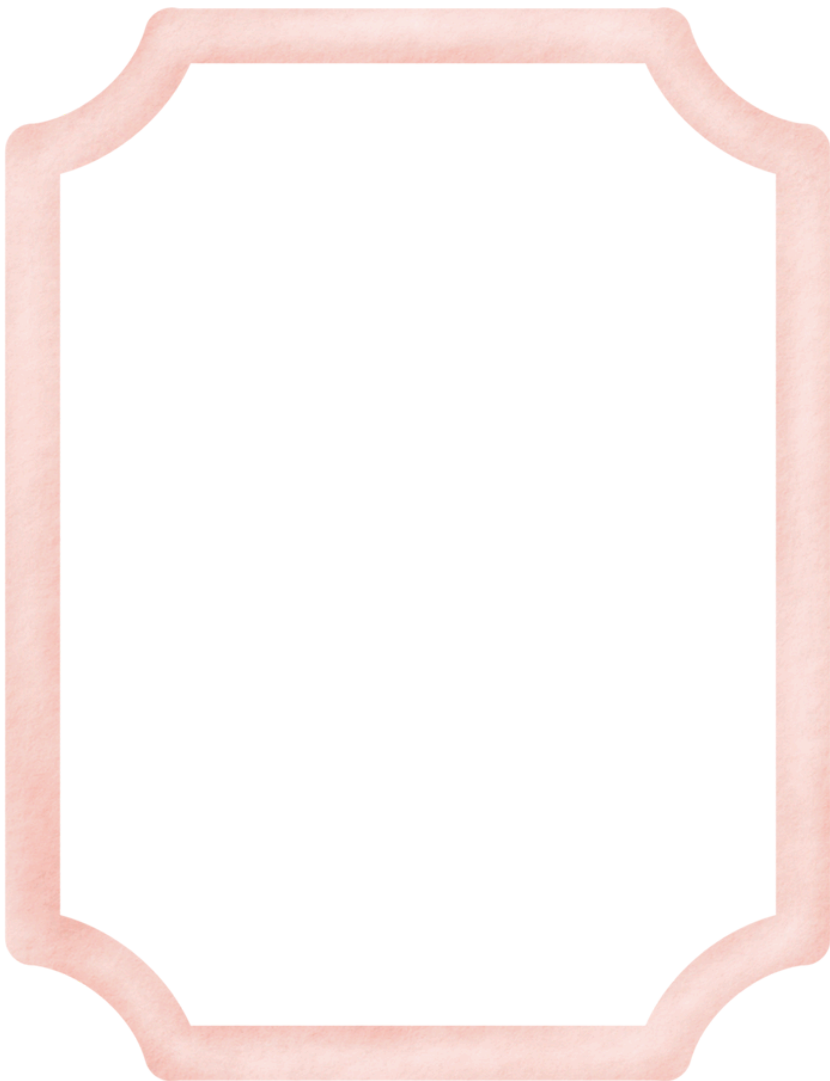




Window of Tolerance

Als je moe of ziek bent kun je sneller boos, bang of verdrietig zijn dan als je lekker hebt geslapen. Dat effect heet je window of tolerance, je raampje van tolerantie. Binnen jouw raampje kun je ergens goed mee omgaan. Jouw emoties worden niet de baas van jou. Trek om de beurt een kaartje met een situatie. Bespreek samen wanneer dat wel of niet in jouw raampje van tolerantie valt. Kun je er (bijna) altijd tegen? Leg hem dan in het raam. Kun je er soms tegen en soms niet? Leg hem dan op de rand. Kun je hier (bijna) nooit mee omgaan leg je hem buiten het raam neer.



Harde geluiden	Je teen stoten	Iemand die tikt met zijn pen	Harde geluiden	Je teen stoten	Iemand die tikt met zijn pen
Kinderen die hardop praten	Kinderen die fluisteren	Een klok die je hoort tikken	Kinderen die hardop praten	Kinderen die fluisteren	Een klok die je hoort tikken
Iemand die tegen jouw tafel aanloopt	Iemand die schreeuwt	Door elkaar heen praten	Iemand die tegen jouw tafel aanloopt	Iemand die schreeuwt	Door elkaar heen praten
Rommel in de klas	Het is warm in de klas	Mijn moeder is boos op me	Rommel in de klas	Het is warm in de klas	Mijn moeder is boos op me
Iemand vraagt of ik ergens mee wil stoppen	Ik moet met iemand samenwerken die ik niet goed ken	Het schrift van iemand anders ligt op mijn tafel	Iemand vraagt of ik ergens mee wil stoppen	Ik moet met iemand samenwerken die ik niet goed ken	Het schrift van iemand anders ligt op mijn tafel
Je kunt je gum niet vinden	Het regent buiten	Iemand vraagt iets voor de 3e keer	Je kunt je gum niet vinden	Het regent buiten	Iemand vraagt iets voor de 3e keer
Je mag niet samenwerken	Je moet opruimen	Je moet aan het werk	Je mag niet samenwerken	Je moet opruimen	Je moet aan het werk