

Thema: Co-regulatie

Zenuwstelsels stemmen af

Als twee of meer mensen bij elkaar in de buurt zijn, stemmen hun zenuwstelsels zich op elkaar af.

We zijn echte groepsdieren en als een van de leden gevaar opmerkt, voelen de andere leden dat mee. Dat is een prachtige eigenschap van het zenuwstelsel, met elkaar ben je veiliger.

Dit proces noemen we co-regulatie. Mensen hebben het onderling maar ook met dieren kunnen we co-reguleren. Dat is het geruststellende effect van een poes op je schoot of wandelen met een hond.



Dat afstemmen gaat twee kanten op. Mensen kunnen onrust zaaien, maar we kunnen ook rust zaaien. Heel vaak werkt dit proces onbewust, maar je kunt het ook bewust toepassen.

Als iemand erg onrustig is, zal de rust in dienst lijf toenemen als er een rustig iemand in de buurt komt. Er zijn, zonder iets te doen, kan al een positief effect hebben. We zien dit heel vaak in de praktijk gebeuren. Als ik bezig ben met een kind, ontspant dat kind en de ouder die erbij zit begint te gapen. En als een van ons begint te gapen, steken we elkaar vaak aan. Zo co-reguleren we elkaars zenuwstelsel.

Driftbuien en paniek

Jammer genoeg zijn angst en onrust ook besmettelijk. Eén van de leden van de groep ervaart stress, en steekt de hele groep, het hele gezin aan. Als je kind over de kook is met z'n emoties, heeft je eigen systeem de neiging om daarin mee te gaan. Maar dat hoeft niet. Soms lukt het om de dominostenen tegen te houden of om te keren.

Alles wat je zelf doet om je eigen zenuwstelsel rustig te houden, helpt de groep. Dit geldt voor ouders in een gezin, maar ook voor teamleden op het werk. Wandelen om 10 uur 's morgens of yoga voordat iedereen opstaat, helpt bijv. om de pieken op jullie spitsuren te verlagen. En daarmee de pieken van de emoties van de kinderen. Jezelf trainen om je voeten op de grond te houden, maakt dat je kinderen sneller uit de gordijnen komen.



Allebei oefenen

Een aantal oefeningen van reflexintegratie, leent zich er heel goed voor om zelf te doen.

Op het moment dat je kind heel hoog in z'n stress of emotie zit, kun je die beter even met rust laten. Je kunt op zo'n moment wel zelf de oefeningen doen, om daardoor de rust uit te kunnen stralen die de ander op kan pikken. Het vergt wat oefening, maar zou kunnen dat je daarmee wel een andere draai aan de situatie geeft.



*Je zenuwstelsel is
gevoelig voor
andermans onrust.
En voor andermans
rust.*