

Spanningsthermometer voorbeeld

	Wat zien anderen aan mij?	Wat voel ik?	Wat kan ik zelf doen?	Wat kan een ander doen?
Groen	- ik ben vriendelijk en in verbinding met anderen - ik luister naar de ander - Ik lach soms. - Ik ben rustig met iets bezig.	- Rust - Kalmte - Geen zorgen	- met Nikki afspreken - Wandelen - Film ontspanning - Fietsen - Voetbal	- een knuffel geven - naar mij lachen - als jij gestrest bent: zeggen waarover zodat ik niet ga piekeren erover.
Oranje	- mopperen - Voor mij uit staren - oude koeien uit de sloot halen - woorden als altijd/ nooit - ik luister niet echt meer - reageer kortaf	- Toename spierspanning - druk op mijn borst - irritatie - herhalende gedachten of 'filmpje' hoe de ander had moeten reageren (langspeelplaat).	- iets van activiteiten lijst doen: <u>zoz</u> <u>youtube filmpjes</u> kijken (grappige filmpjes) - Sport kijken - naar buiten: wandelen of fietsen - audio <u>flashcard</u> luisteren	Oranje zeggen - vragen of je iets voor mij kan doen mij ruimte geven. Niet te veel zeggen dat ik iets moet doen of verkeerd doe. <u>dat</u> kan dan later al <u>sik</u> in <u>groen</u> <u>ben</u>.
Rood	- met deuren slaan - boos kijken - Schreeuwen/ stem verheffen - loop heen en weer/ lichamelijke onrust	- Boosheid - strakke spieren (handen) - Ik denk aan hoe zij anders had moeten reageren en wordt boos op de haar.	- naar andere kamer - naar het park: wandelen - Hardop opnoemen voorwerpen met een bepaalde kleur. - Wanneer ik het woord stoplicht pak ik mijn activiteitenlijst en ga min 1 activiteit doen	- Het woord time out zeggen. - Voor 20 minuten niet tegen mij praten, geen oogcontact zoeken. - weglopen uit kamer - na min 20 min pas appje sturen.

	Wat zien anderen aan mij?	Wat voel ik?	Wat kan ik zelf doen?	Wat kan een ander doen?
Groen	•	•	•	•
Oranje	•	•	•	•
Rood	•	•	•	•

