

# Conscious Discipline

## Brain State Model

- All conflict start with an internal upset. - Becky Bailey

Het brain state model laat, net als de **polyvagaaltheorie**, zien wat de relatie is tussen de interne staat en het externe gedrag: wat drijft ons gedrag nu precies? En hoe kan een kind op school te Leren komen? Wat is daarvoor nodig?

### 1. Veiligheid (survival state (S))

Ben ik veilig? Of voel ik mij bedreigd?

### 2. Verbinding en acceptatie (emotional state (E))

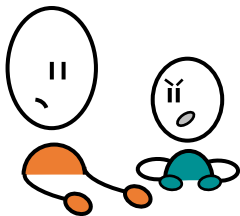
Ben ik geliefd? Ben je er ook als ik het lastig heb?

### 3. Groei en inhibitie (executive state (E))

Wat kan ik Leren?

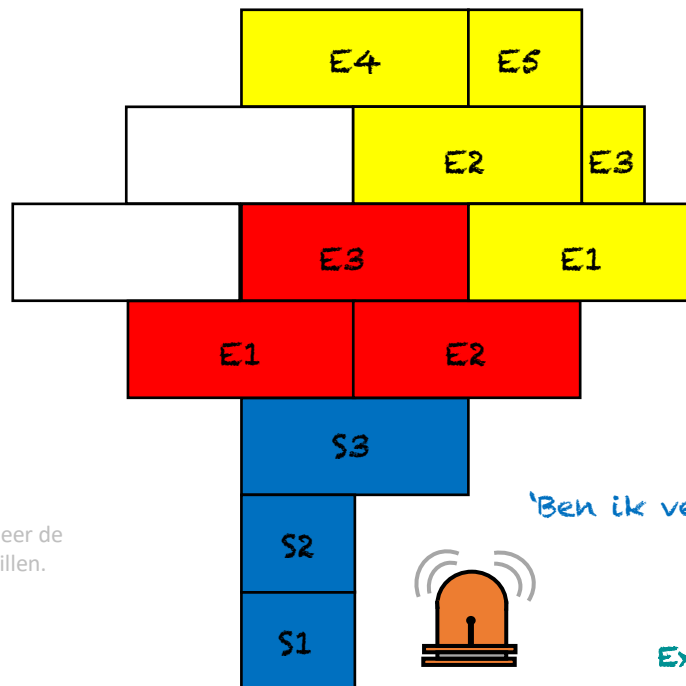
SEE! ME?

'Ben ik geliefd?'

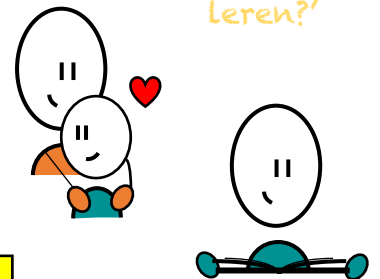


Wordt (ook) geactiveerd wanneer de wereld niet zo gaat zoals wij willen.

YOU VS ME



'Wat kan ik Leren?'



'Ben ik veilig?'

### Survival state (blauw)

**S1** Het autonome zenuwstelsel is de baas in huis\*: staat bepaalt gedrag. Overleven is prioriteit.

**S2** Deze staat wordt geactiveerd onder bedreiging óf overweldiging (fysiek, emotioneel en/of relationeel).

**S3** De survival staat is een reactieve staat waarbij (zelf)verdediging het primaire en enige doel is.

### Emotional state (rood)

**E1** Als we jong zijn, vormen we onze herinneringen en krijgen sommige een 'tag'. Deze worden opgeslagen en vormen een *mentaal model*.

**E2** De amygdala is de poortwachter ('alarmsysteem') van het limbisch systeem. Als een gebeurtenis wordt 'getagd' als bedreigend, wordt de amygdala geactiveerd. Zo'n gebeurtenis roept een geconditioneerde reactie op.

**E3** Valse overtuigingen (zoals 'ik ben niet goed genoeg') spelen een belangrijke rol.

### Executive State (geel)

**E1** Veilig verbonden en relaxte alertheid. Ontspannen geactiveerd.

**E2** Deze staat wordt geactiveerd wanneer we ons veilig voelen en wanneer we in verbinding staan met ons lijf, grenzen, emoties en behoeftes.

**E3** Executieve functies kunnen worden aangesproken en geoefend.

**E4** Geconditioneerde reacties kunnen worden afgeremd.

**E5** De stem van de 'wijze advocaat' is hoorbaar en stuurt ons gedrag op een verbindende manier.

\* Krooijmans, D., & Nuij, J. (2024). Eerste hulp bij overprikkeling: Wie is de baas in huis? *Pure Child*, (3), 38-43.