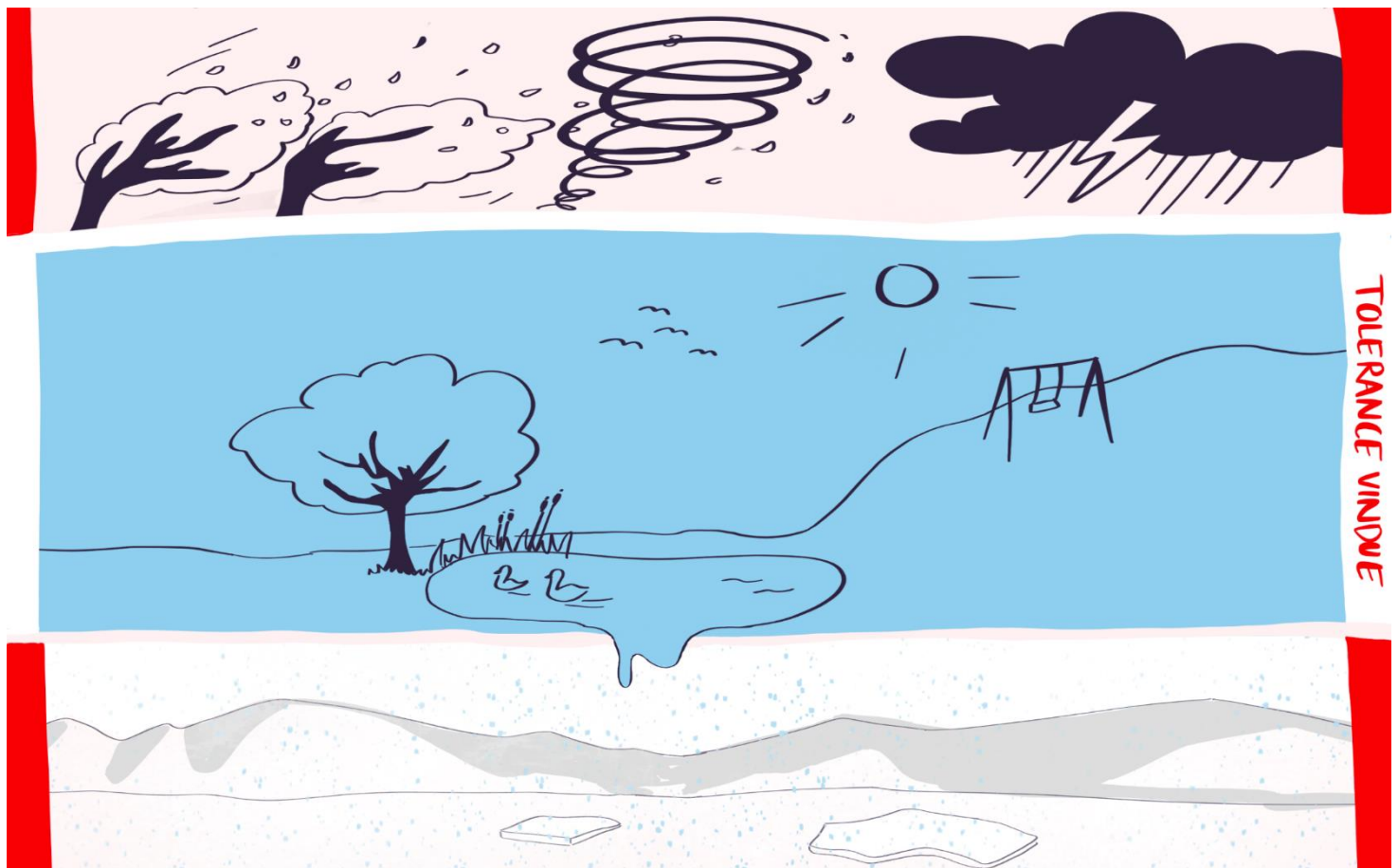


TOLERANCEVINDUET – ET VÆRKTØJ TIL FRIVILLIGE



Forklaring af tegningen:

Tolerancevinduet illustrerer menneskers måde at regulere følelser: Hvad gør jeg, når jeg oplever frustration, stress osv.

Øverst: Nogle reagerer som hvirvelvind og torden, når de bliver stressede. Er måske udadreagerende, kravler på væggene og er forstyrrende.

Nederst: Andre reagerer ved at trække sig, være undgående og have lav energi.

Trivsel og balance ligger i midten (det lyseblå felt). Når man er i balance, er man indenfor sit tolerancevindue. Der er ro på kroppen og nervesystemet og man føler sig tryk.

Man kan analysere børn og unges adfærd ud fra tolerancevinduet, men man kan også bruge det til at forklare og forstå sin egen og sine medfrivilliges adfærd og reaktioner.

Man vil altid komme ud af sit tolerancevindue engang imellem. Nogle har tillært sig strategier til, hvordan de finder tilbage i deres tolerancevindue igen. Andre – særligt børn og unge – kan have svært ved selv at finde tilbage til tolerancevinduet og har brug for andres hjælp til dette. Specielt

hvis man har det svært eller er stresset, kan man have ekstra svært ved selv at finde tilbage i balance og tryghed. Her har man brug for en rolig voksen/frivillig.

Refleksionsspørgsmål til frivillige:

- Hvornår oplever vi, at børnene og de unge i vores aktivitet kommer udenfor deres tolerancevindue?
- Husker vi at hjælpe både dem, der råber højt men også dem, der skjuler sig og er stille?
- Hvordan kan vi støtte børnene og de unge i at komme tilbage i balance, ro og tryghed i vores aktivitet?
- Hvornår kommer vi selv ud af vores tolerancevindue? Hvad kan vi gøre, for at hjælpe hinanden som frivillige, når vi bliver pressede? Hvordan kan vi hjælpe hinanden tilbage i tolerancevinduet?