

Kinderopvang

KINDEROPVANGTOTAAL.NL

12

DECEMBER 2022

MET KERST-
VERHAAL

PESTPEUTERS & BIJTKLEUTERS

CAROLIEN IS
PEDAGOGISCH COACH
VAN HET JAAR

RODDDELEN
DIT DOET HET MET JE TEAM

PESTPEUTERS BIJTKLEUTERS

Stress bij jonge kinderen

Kinderen ervaren steeds jonger al stress. Dat kan gevolgen hebben voor het gedrag. Denk aan boosheid, pesten en bijten. Als pedagogisch medewerker kun jij kinderen helpen hun stress te verminderen. Gedragsanalist Ingrid de Jong weet hoe je stress herkent en managet bij jonge kinderen – en bij jezelf!

TEKST WEIJA STEFFENS FOTO ADOBESTOCK/TIERNEY



Aan het woord stress hangt een negatieve lading, maar een beetje stress hoort bij het leven en is helemaal niet erg. Het zorgt ervoor dat je lichaam stresshormonen aanmaakt, zoals adrenaline en cortisol. Deze hormonen zorgen ervoor dat je scherp en alert bent. Bij jonge kinderen helpt stress om bepaalde situaties te 'overleven'. Denk aan grote veranderingen in het gezin: er wordt een broertje of zusje geboren, ouders hebben veel ruzie of gaan scheiden, een huisdier of grootouder overlijdt. Ook de overgang van thuis naar de kinderopvang kan een kind stress opleveren. Dit soort situaties zorgen ervoor dat ritmes worden verstoord en routines worden doorbroken. Vaak hebben kinderen niet eens zoveel last van deze stressvolle situaties, het zijn vooral hun ouders die er moeite mee hebben. En als ouders stress ervaren, dragen ze dit meestal over op hun kinderen. Die voelen die stress feilloos aan. Niet voor niets zeggen ze dat stress besmettelijk is!

STRESS HERKENNEN

Jonge kinderen kunnen nog niet goed verwoorden dat ze stress ervaren. Daarom uit stress zich bij hen vooral in gedrag. Kijk daarom altijd wat er achter het gedrag van kinderen zit. Waarom doen ze wat ze doen? Jij kunt kinderen helpen bij het herkennen en onder woorden brengen van hun gevoelens. Het gedrag dat wij als volwassenen als vervelend of uitdagend ervaren, is namelijk vaak een signaal van stress. Dat vertelt ook gedragsanalist Ingrid de Jong van trainingsbureau Jit en Jon. 'Je ziet dat bijvoorbeeld als een kind boos of agressief wordt. Of een kind is ver-

moeid, huilerig of somber, het trekt zich terug of klaagt over buikpijn. Of het gaat juist de clown uithangen of pleasegedrag vertonen.' Zij wijst erop dat dit allemaal tekenen zijn dat een kind jouw hulp nodig heeft. 'De mate van stress, de reactie hierop en de omgang hiermee verschilt per kind. Het is jouw taak dit te achterhalen. Observeer kinderen, leer ze goed kennen. Op die manier kun je sneller opmerken dat het normale gedrag van een kind verandert: een signaal dat er meer aan de hand kan zijn. Denk aan een veranderend slaapritme, afgenomen eetlust of een toenemend aantal huil- en driftbuien. Ook kan het kind angstiger reageren, gaan duimen of stil en teruggetrokken worden.'

LEKKER VEEL KNUFFELN

Als je merkt dat een kind stress ervaart, is het belangrijk dat je rustig blijft, adviseert Ingrid. Ook bij lastig of uitdagend gedrag. 'Erken de gevoelens en behoefte van een kind. Het gedrag ontstaat vanuit een positieve intentie van het kind: het is een schreeuw om hulp. Verder is het belangrijk dat je zorgt voor rust, bijvoorbeeld door structuur en vaste routines te bieden. Kinderen zijn nu eenmaal gebaat bij de drie R's - rust, reinheid en regelmaat. Als ze weten waar ze aan toe zijn, hebben ze zekerheid en minder last van stress. Zorg dat je dagelijks voldoende 'eigen tijd' inbouwt: momenten waarin ze even niets moeten. En bereid kinderen tijdig voor op veranderingen. Een knuffel en veel persoonlijke aandacht doen natuurlijk altijd wonderen. Hierdoor voelt een kind zich veilig en vertrouwd en daardoor zit het sneller weer lekker in z'n vel.'

ZIEK VAN DE STRESS

Het wordt pas zorgelijk als stress langdurig aanhoudt. Chronische stress kan behoorlijke gevolgen hebben voor de ontwikkeling van kinderen. 'Stress zorgt ervoor dat we niet meer goed kunnen nadenken en moeilijk kunnen ontspannen. Het denken de deel van het brein, de neocortex, wordt dan als het ware lamgelegd', legt Ingrid uit. 'Daarbij heeft stress enorme invloed op het immuunsysteem. Op het moment dat een kind in de overlevingsstand komt, slokt dat al zijn energie op. Met als gevolg dat dat gestreste jonge kinderen meer ziekteklachten krijgen, van hoofd- en buikpijn tot spierspanningsklachten. Hoe langer de stress aanhoudt, hoe groter de gevolgen op lange termijn.'

MEE IN DE RATRACE

Ingrid meent dat de huidige maatschappelijke ontwikkeling hier mede debet aan is. 'De prestatiedruk ligt hoog. Ouders zijn vaak tweeverdieners en moeten veel ballen in de lucht houden. Dat kan ten koste gaan van de positieve aandacht voor en verbinding met hun kinderen.' Met alle gevolgen van dien. Ingrid weet dit uit ervaring. 'Baby's worden regelmatig met hun nachtluiers nog om door hun ouders afgezet bij de opvang. Ze vertrekken al bellend, om het kind 's avonds na een lange werkdag net voor sluitingstijd weer op te halen. Hoe bedoel je stress... Kinderen hebben amper schakeltijd meer, ze moeten mee in de ratrace van hun ouders.' Een verontrustende ontwikkeling, vindt Ingrid. Pedagogisch



'Kinderen hebben amper schakeltijd meer, ze moeten mee in de ratrace van hun ouders'

medewerkers hebben volgens haar dan ook een wezenlijke rol in het verminderen van stress bij kinderen. 'Door rust en veiligheid te bieden. Zorg ervoor dat je kindgericht bezig bent. Wat heeft een kind nodig, welke behoeftes heeft een kind? Speel daarop in.'

PRIKKELARME OMGEVING

Daarnaast is het belangrijk dat pedagogisch medewerkers meer leren over ongewenst (stress)gedrag. 'We zien steeds meer bijt- kleuters en pestpeuters. Prikkelers hebben invloed op het

gedrag van een kind, helemaal als een kind veel stress ervaart. Het is dan extreem gevoelig voor alle prikkels om zich heen. Kijk eens met dit gegeven in je achterhoofd naar de ruimte, naar de speelhoeken en het speelgoed dat jullie aanbieden. Vergeet daarbij ook jezelf niet. Wat voor kleding draag je? Drukke prints en felle kleuren kunnen prikkelgevoelig werken. Door prikkels van buitenaf te verminderen, maak je het direct aangenamer voor een kind dat stress ervaart.'

LEUKE DINGEN DOEN

Vergeet ook niet de ouders erbij te betrekken, adviseert Ingrid. Zij zijn een belangrijke informatiebron voor jou om te achterhalen wat er bij het kind speelt. 'Bouw een goede band op met ouders en durf als het nodig is het gesprek aan te gaan over de thuissituatie. Is de balans werk-privé op orde, zijn er spanningen thuis of speelt er iets in de privésfeer - geldzorgen, een ziek familielid of de komst van een broertje of zusje? Als je dat weet kun je extra alert zijn op het kind en kun je eventueel verontrustend gedrag beter duiden.' Verder is het een must om regelmatig te bewegen en te ontspannen met de kinderen. 'Ga met ze naar buiten! Lekker ontladen, leuke dingen doen, samen lachen en fysiek bezig zijn heeft een positieve uitwerking op het brein. Dat

is wetenschappelijk bewezen. Doe samen eens een yoga- of meditatieoefening, of laat ze flink klauteren en klimmen in een park, bos of speeltuin. Merk je dat het verslechterde gedrag bij een kind niet verbetert, bespreek het met ouders of vraag advies aan een professional.'

ONDER DE LOEP

Tot slot: vlak jouw eigen rol niet uit. Ingrid: 'Zoals eerder gezegd, kinderen voelen alles feilloos aan. Dus ook wanneer jij gestrest bent. Door hoge werkdruk bijvoorbeeld of door iets wat speelt in je privéleven. Is dit aan de hand, probeer dan te achterhalen wat bij jou de stress triggert. Probeer die dingen aan te pakken. Want hoe je het ook went of keert: jouw stress heeft altijd invloed op het welzijn en daarmee op het gedrag van de kinderen.' <

Samen met Marjon Kuipers verzorgt Ingrid de Jong trainingen waarin je leert emoties, stress en stressgedrag bij jonge kinderen en jezelf te herkennen en managen. Kijk op jitenjon.nl voor meer informatie.

PUNTJE VAN PONT



Leve de faalangst

Ontwikkelingspsycholoog Steven Pont geeft elk nummer zijn visie bij een van de pedagogische artikelen in Kinderopvang.

Lang leve de faalangst, want wat een geweldige uitvinding is dat toch ooit geweest. Moet je je een kind voorstellen dat geen faalangst kent. Die zou het maar moeilijk in het leven hebben, de arme stakker. Want faalangst is goed. Op alle leeftijden trouwens. Als we bijvoorbeeld naar een voetbalwedstrijd zouden kijken waar faalangst geen rol speelt, dan zou het maar een saaie bedoening zijn. We zouden dan bijvoorbeeld niet al die gespannen koppies zien, als ze allemaal vlak voor de wedstrijd in de spelerstunnel

ogen zien. Juist door hun faalangst ga ik er eens goed voor zitten. Misschien moet ik dit voor de slechte verstaander even nuanceren. Ik heb het hier uiteraard over positieve faalangst. Want we kennen natuurlijk twee soorten. De andere soort, de negatieve faalangst, zorgt ervoor dat je als het ware bevriest als je iets moet doen. Dat je bang wordt en het liefst in een holletje zou willen kruipen. Dat is afschuwelijk. Maar daar heb ik het hier niet over.

presteren, we daar een diepe concentratie voor op kunnen brengen. Alles waar 'te' voor staat is slecht, behalve bij 'tevreden', zei mijn grootmoeder. Faalangst is dus niet slecht, 'te' faalangstig wel. Dan wordt het negatief en gaat het tegen je werken. Dat betekent dat kinderen die last krijgen van hun faalangst een verkeerde eigenschap hebben; het betekent alleen dat hun volumeknop op dat gebied wat te hard staat. En dat gel...