

“Stress bij kinderen.”

Ilse Vande Walle

www.coachingmindset.be

Het brein

1. Het kinder- en tienerbrein.
2. Het brein in een stress-situatie?

Stress

1. Wat zijn stress-symtomen?
2. Wat zijn stress factoren?

Hoe omgaan met stress?

1. Wegnemen van stressfactoren
2. Kind weerbaarder maken in stressvolle situaties
3. Wat kan ik doen?

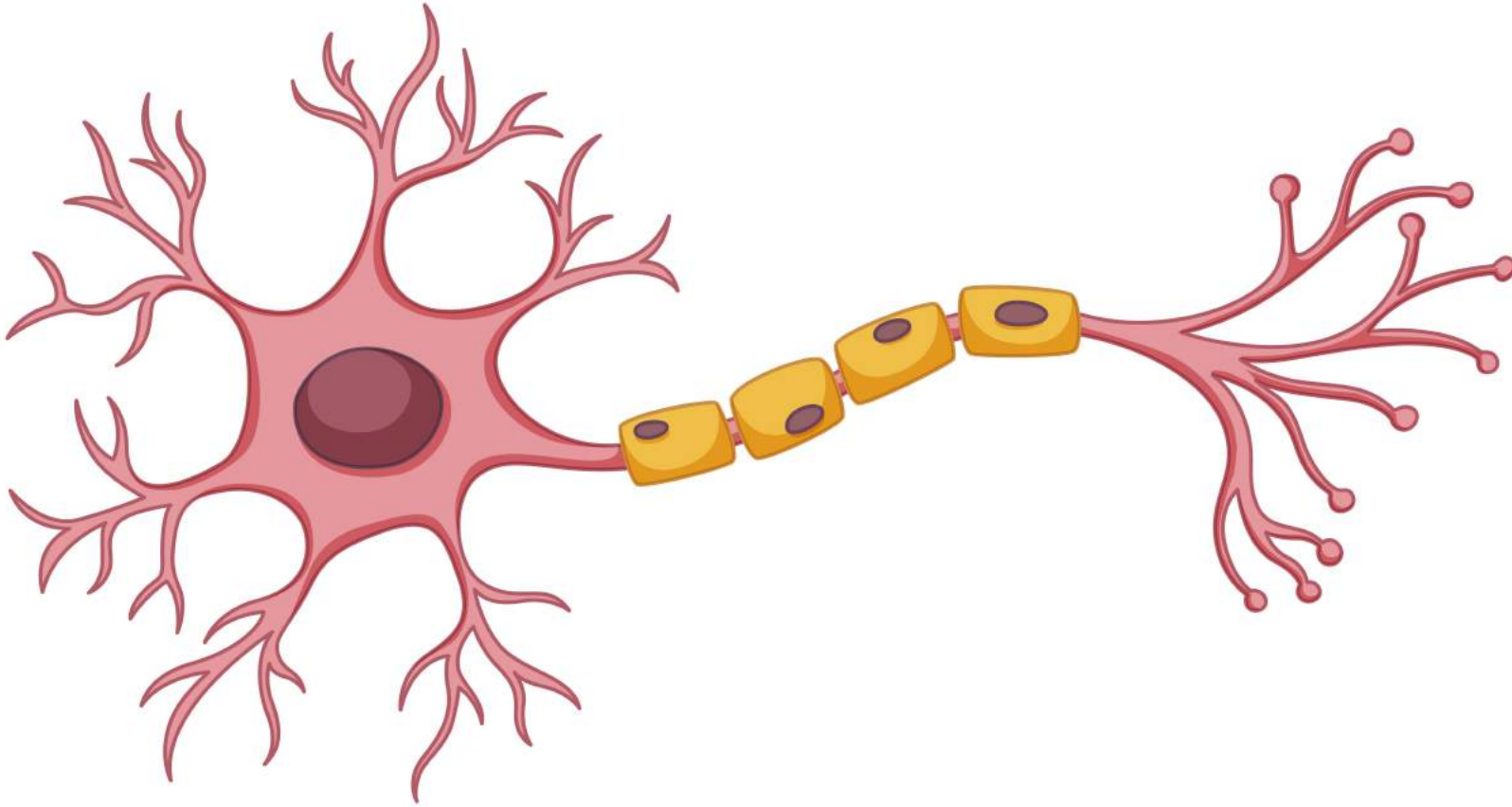
HET KINDER- EN TIENERBREIN

HOE WERKT ONS BREIN?

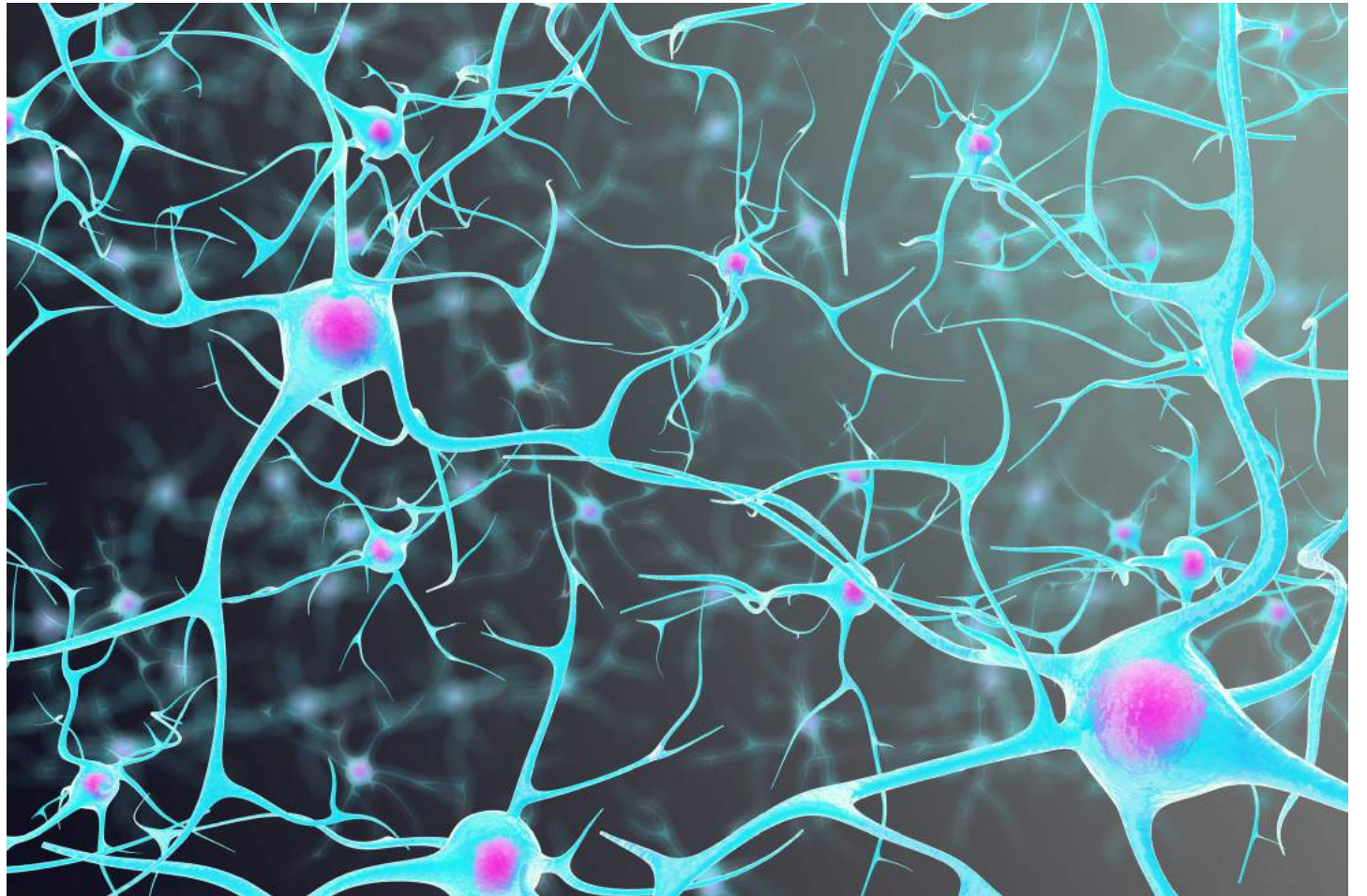
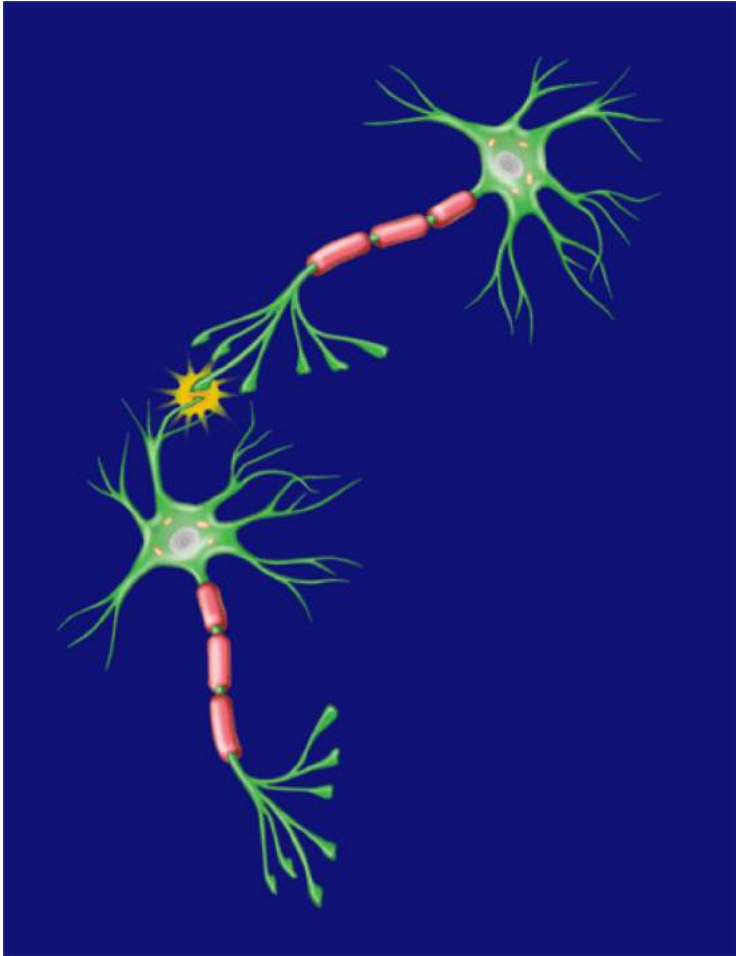


Neuronen: zenuwcellen.

Informatie en signaalverwerkers
van ons lichaam



Neuronen: Maken verbindingen





Denken

Voelen

Doen

Neurale
verbindingen

Hoe groeien de hersenen?

Steeds als je iets nieuws leert, leggen neuronen nieuwe verbindingen aan. Die verbindingen zijn eerst heel dun.



Door inzet en oefening worden deze verbindingen sterker.



Hoe meer je oefent hoe minder obstakels je tegen komt. Er komt een vetlaagje rond de verbinding waardoor informatie heel snel kan worden doorgegeven en je het geleerde zal beheersen en automatiseren.



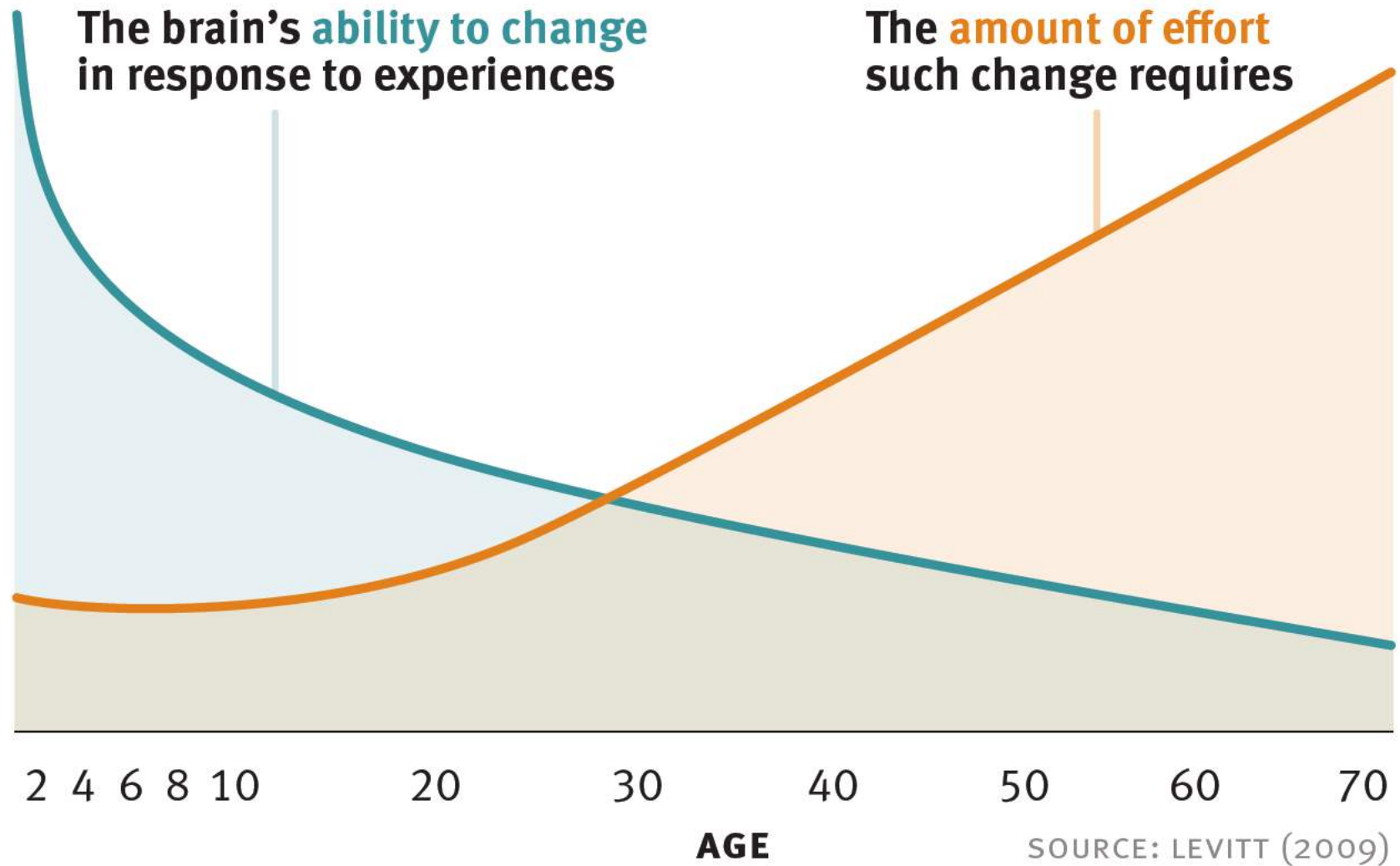
(bron visualisatie: UC Leuven/Limburg)



HET KINDER en TIENERBREIN

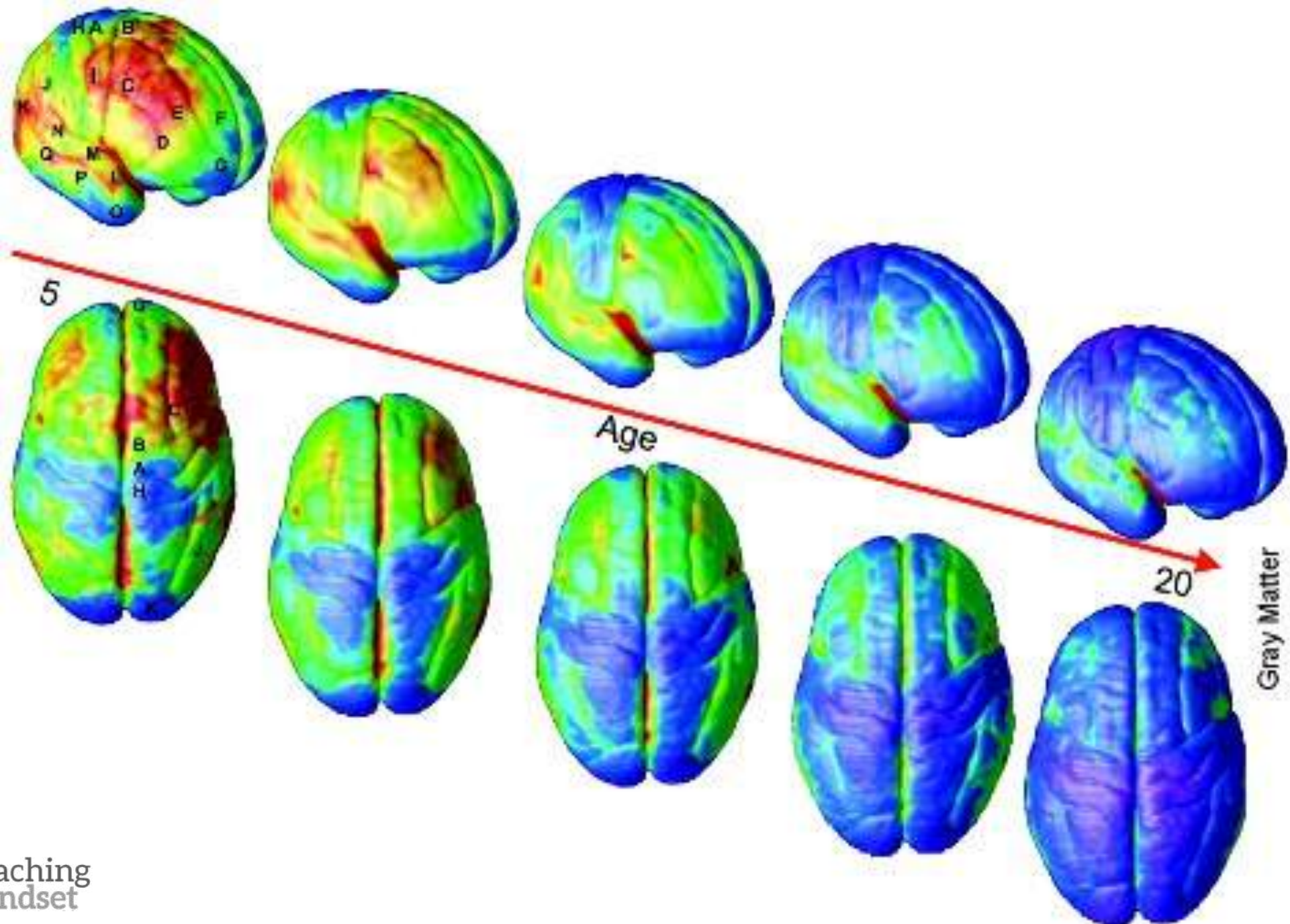
Een brein in ontwikkeling.

Neuroplasticiteit



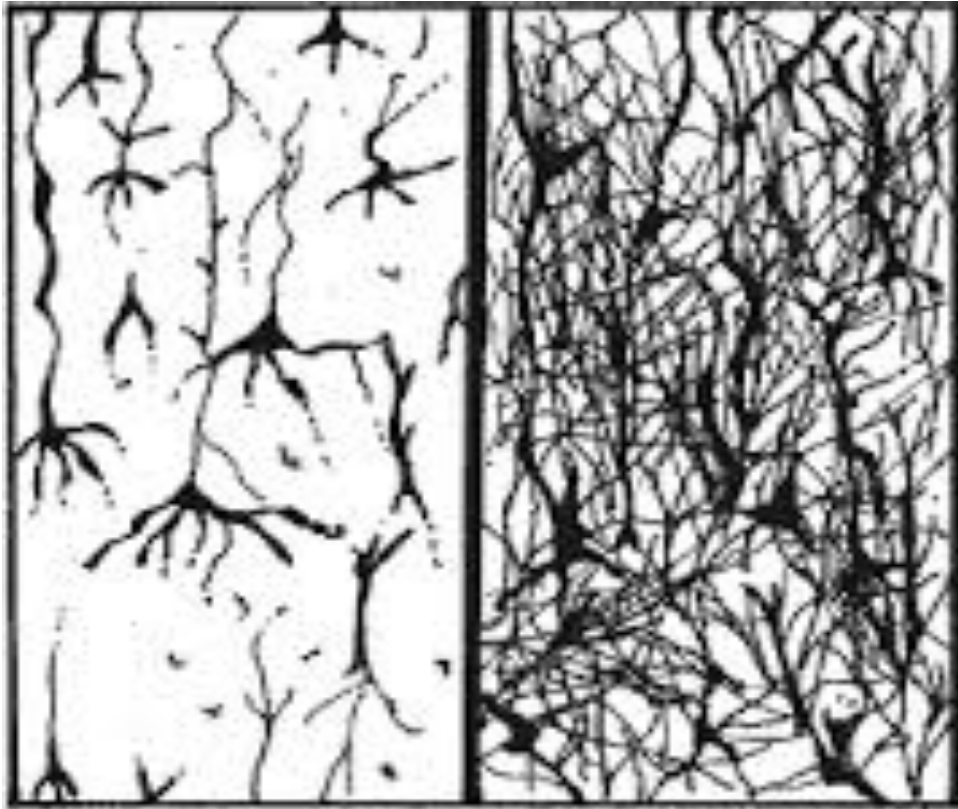
Center on the Developing Child  HARVARD UNIVERSITY

www.developingchild.harvard.edu



**Kinder- en tienerbrein
= plastisch brein
= een brein in ontwikkeling**

Maar daardoor ook een kwetsbaar brein!
(kwetsbaarder gedurende kritische periodes)



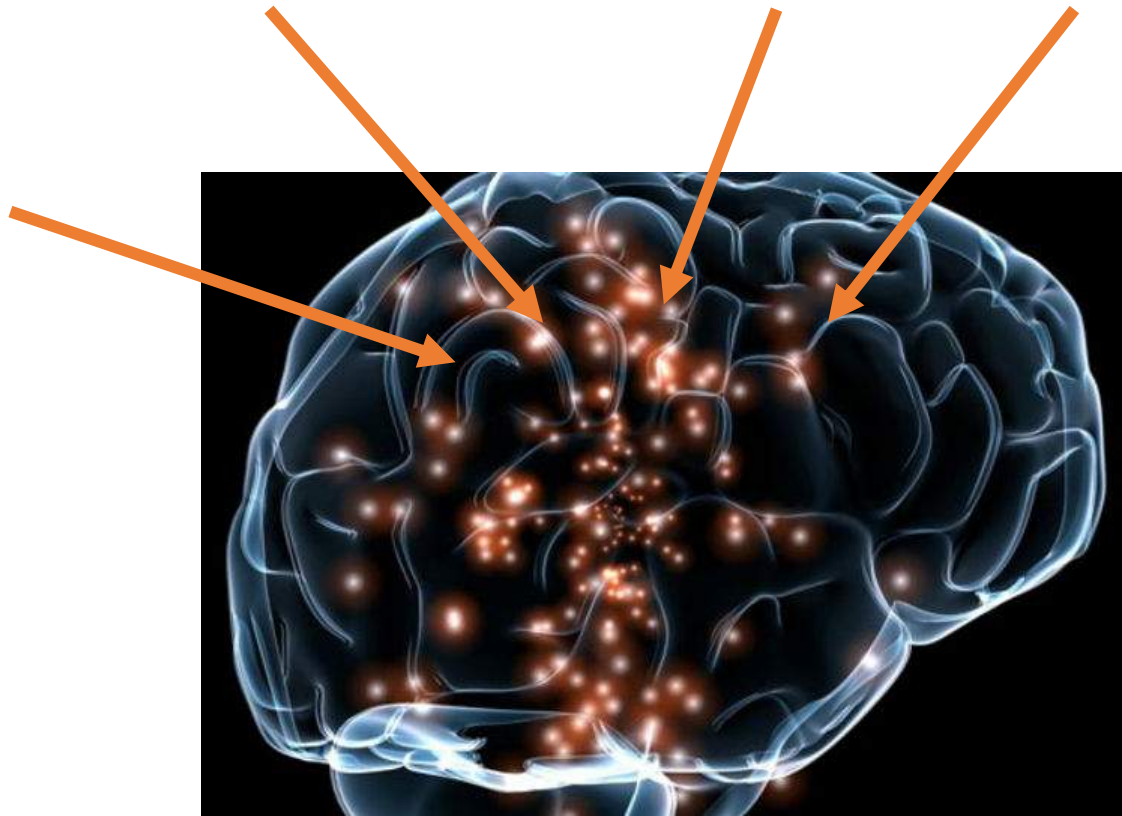
at a child's birth

at 7 years of age



at 15 years of age





Onze hersenen absorberen **boodschappen** en **data** vanuit de **omgeving**.

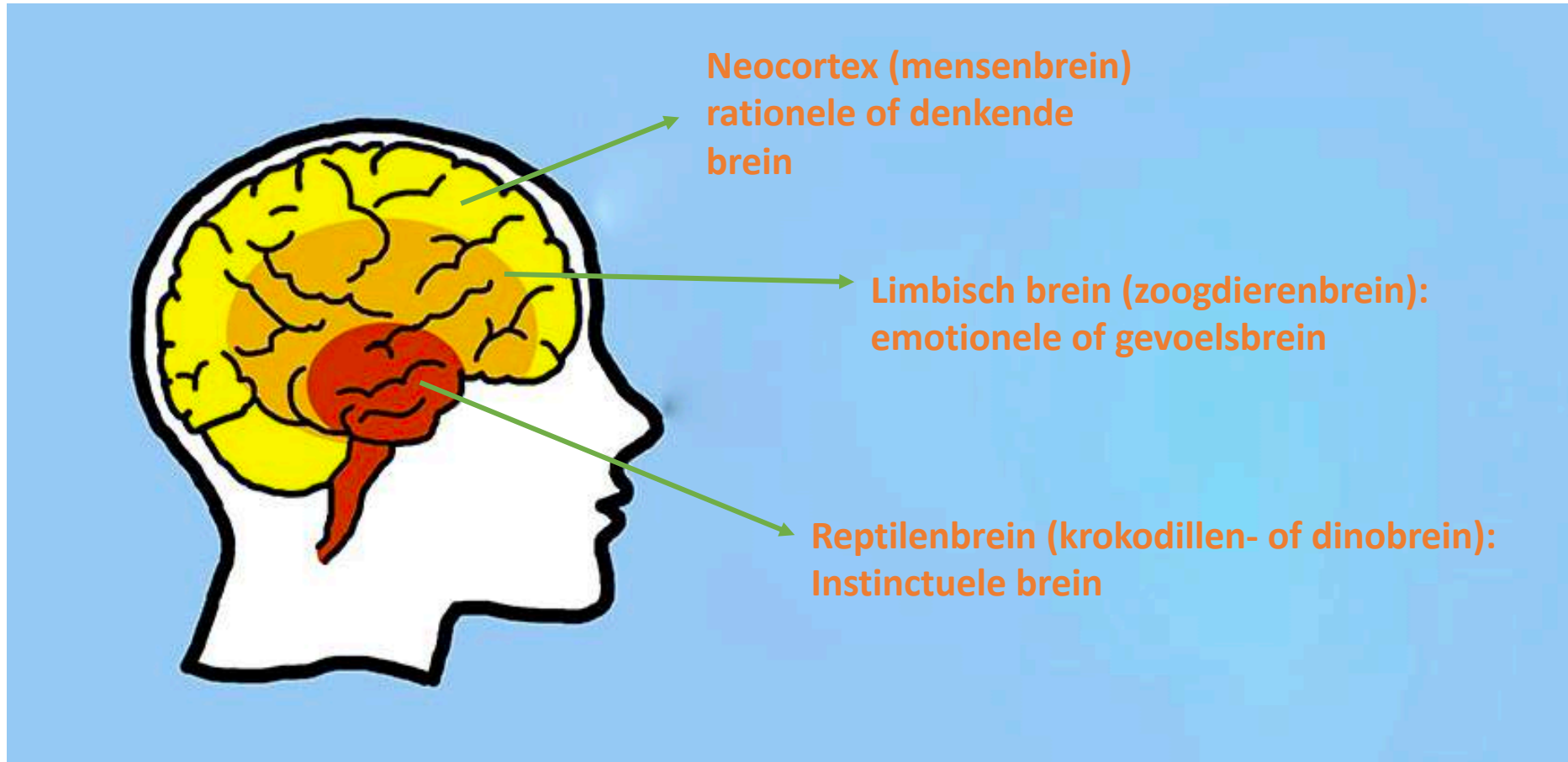
Onze omgeving leert ons hoe we ons voelen (bij maken van fouten en uitdagingen) en hoe we hiermee omgaan.

Het brein in een stress-situatie

Ons brein is gemaakt om te overleven.

Stress maakt deel uit van ons overlevingsmechanisme.

Reptielen-, zoogdieren-, en mensenbrein



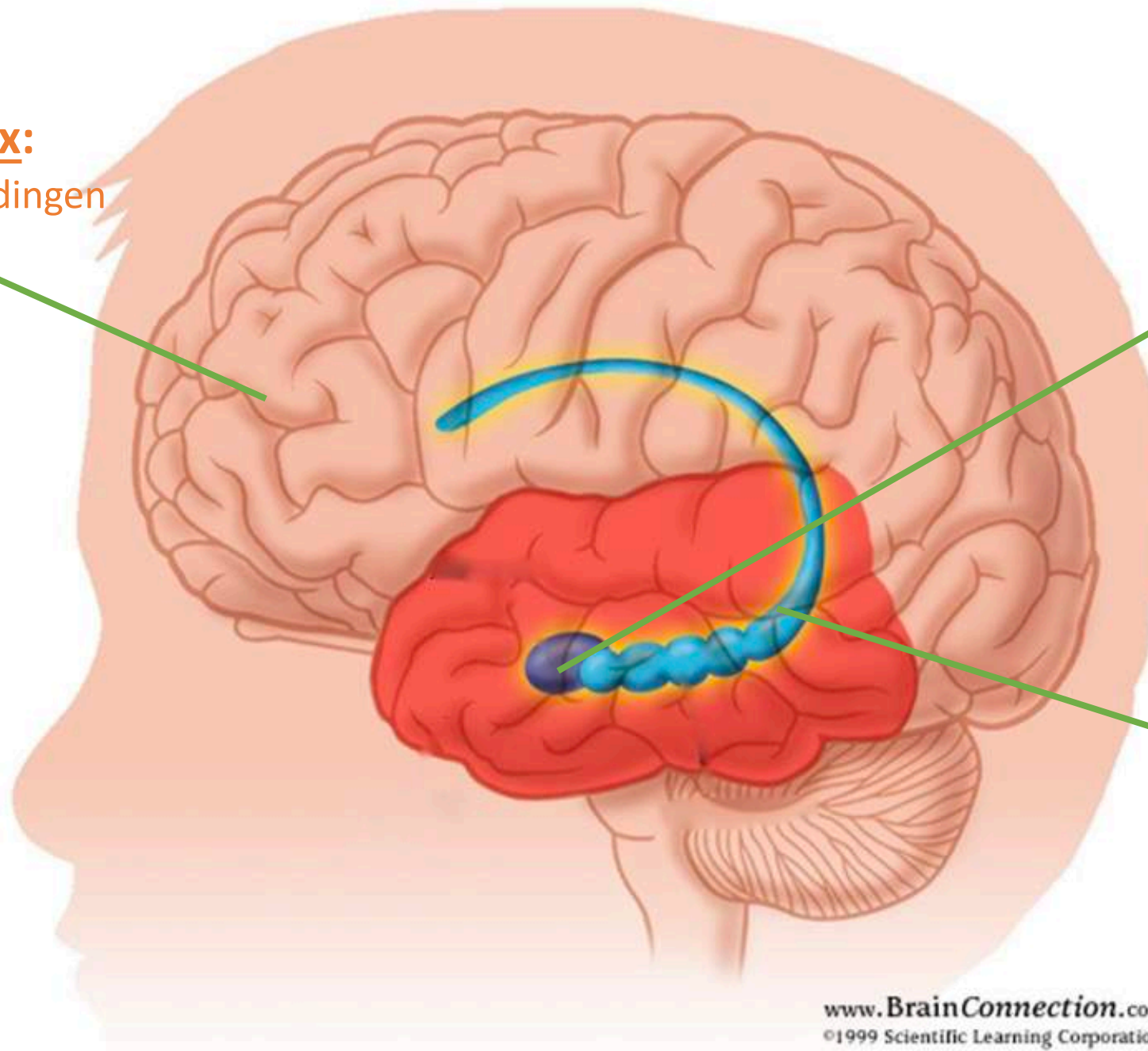
Prefrontale Cortex:

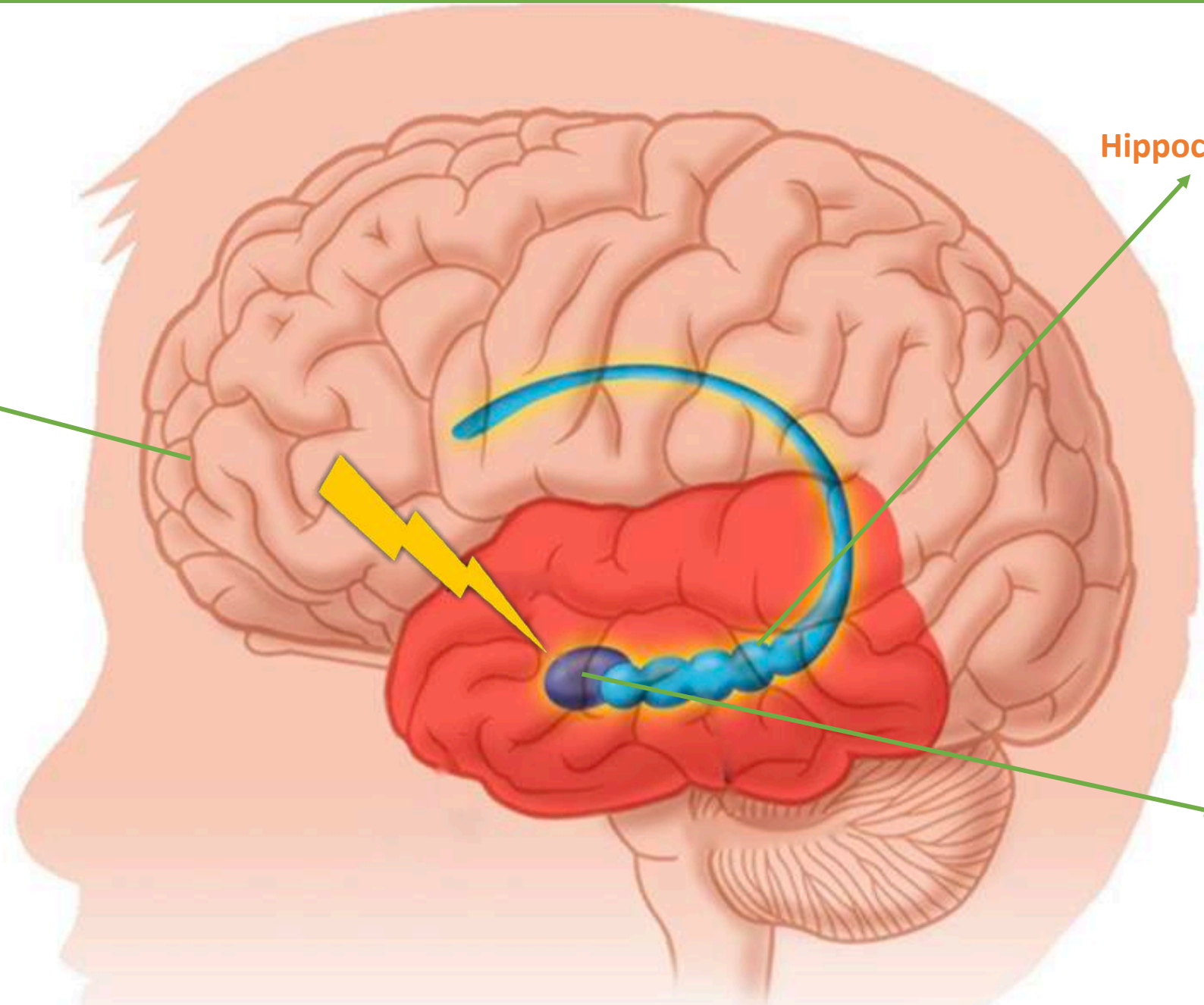
Nadenken, plannen, dingen inschatten,...

Amygdala: onze alarmbel, detecteren van noodsituaties. Geeft signalen maar denkt niet na!

Hippocampus:

Speelt grote rol bij het geheugen. Sorteren en terug halen van informatie.



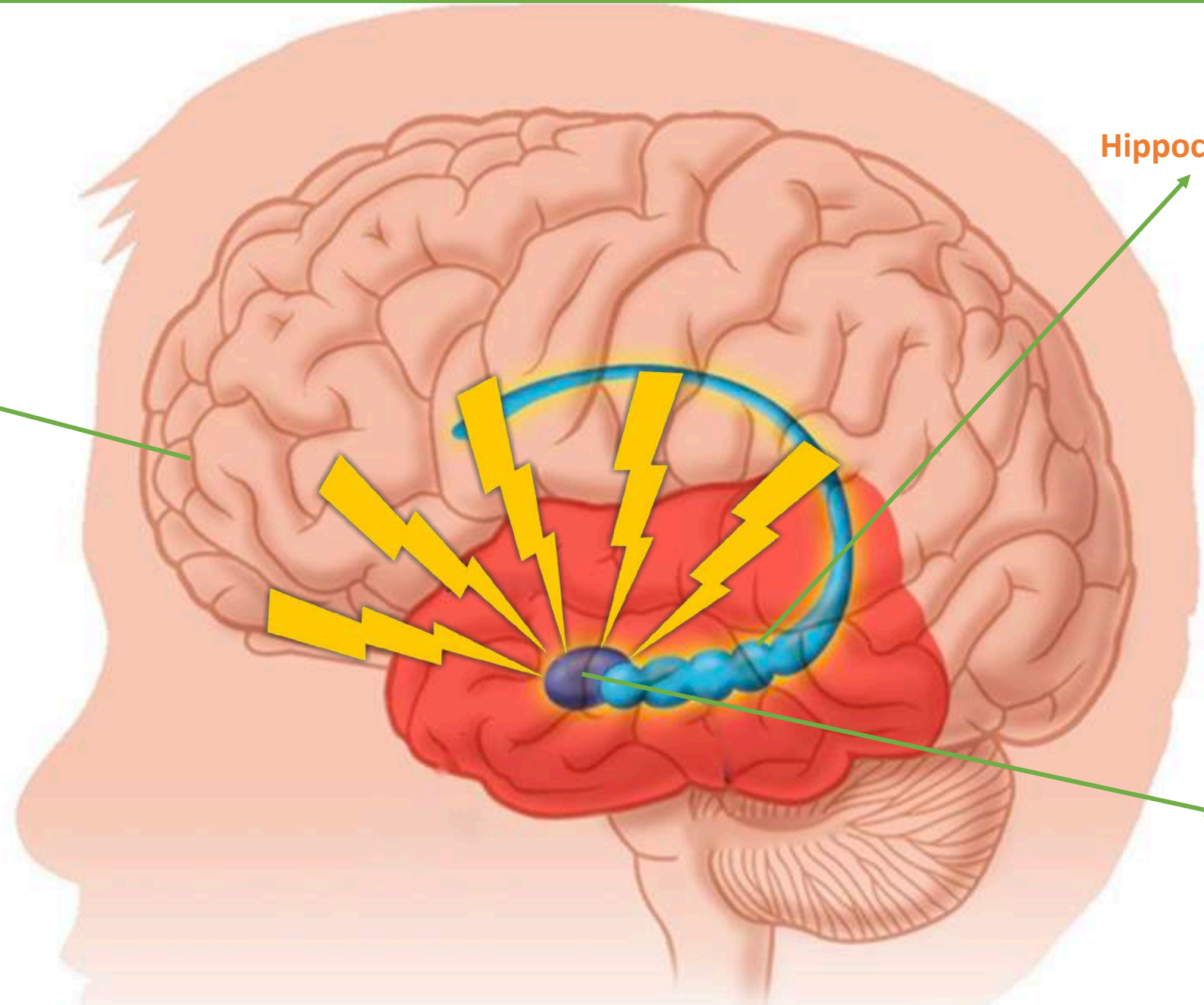


Prefrontale cortex

Hippocampus

Amygdala





Prefrontale cortex

Hippocampus

Amygdala



Een huis in je hoofd

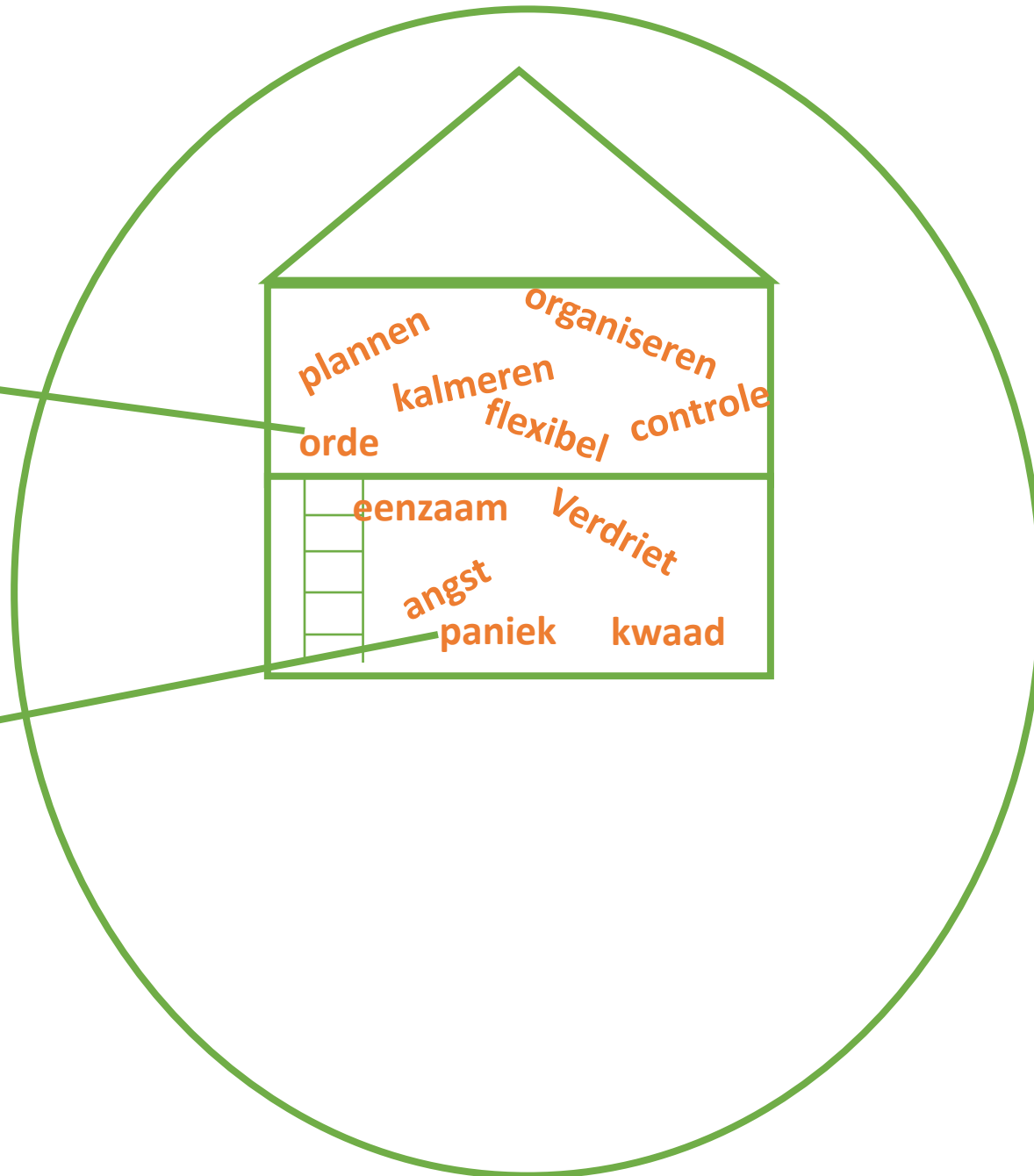
Bovenbrein:

Prefrontale cortex.

Benedenbrein:

Daar wonen onze emoties en instincten
(amygdala, hippocampus)

Goede samenwerking tussen
boven- en benedenbrein



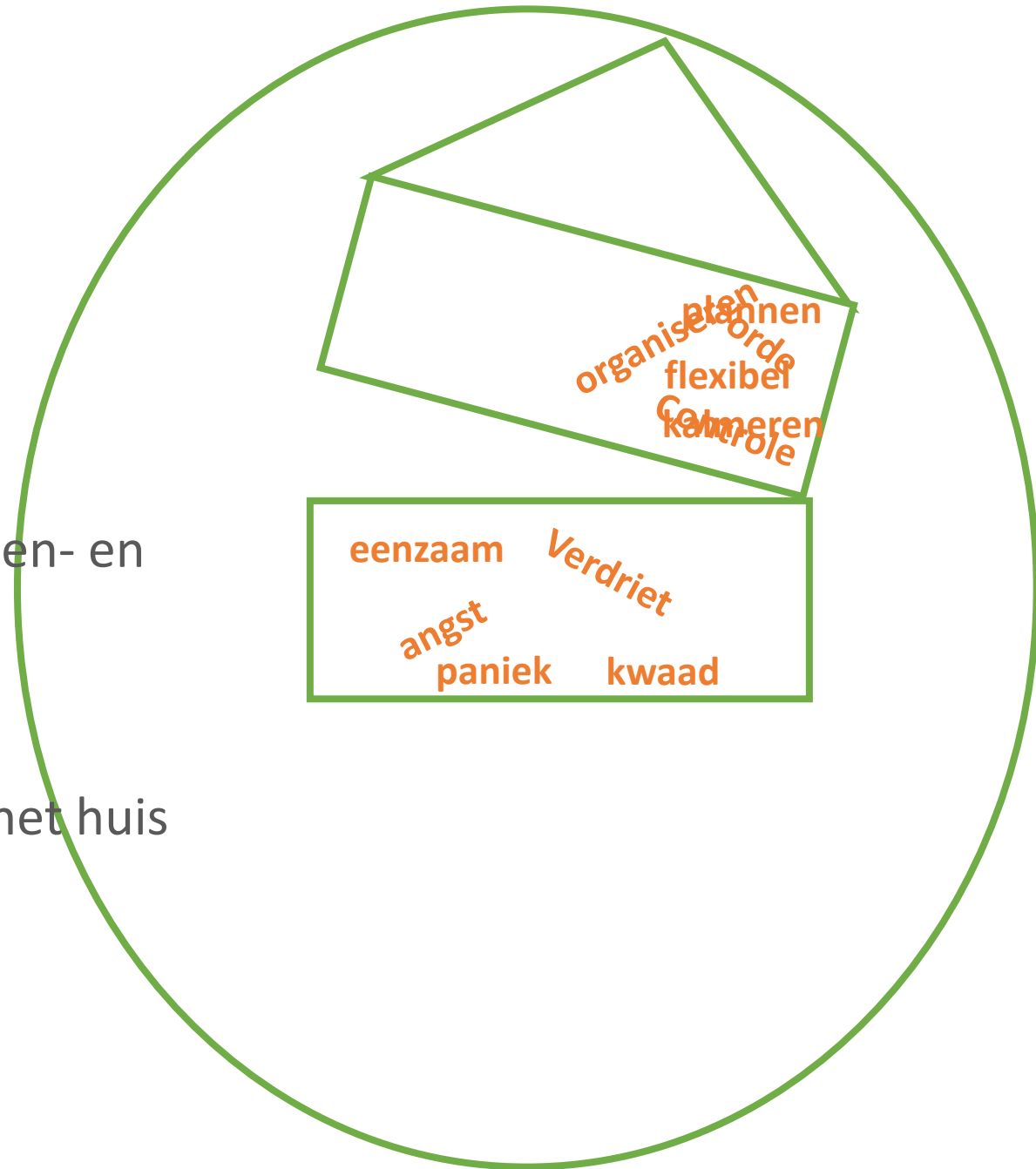


Dak vliegt eraf.

Geen communicatie tussen beneden- en boven.

Benedenbrein neem over.

Wat is nodig om het dak weer op het huis te krijgen?



STRESS

STRESS-SYMPATOMEN

VERANDERING IN GEDRAG.

- Verandering in slaap- en eetgewoonte
- Prikkelbaar het dak vliegt eraf
- Emotionele verandering: verdrietig, hongerig, sneller boos, terug getrokken, neerslachtig, snel huilen.
- Maken zich zorgen.
- Zijn stiller.
- Angstiger: bv. Om te gaan slapen, alleen naar het toilet te gaan.
- Meer wenen, woede-aanvallen, driftbuien
- Aggressief of koppig gedrag
- Nachtmerries, niet doorslapen
- Fysieke kwaaltjes: hoofdpijn, buikpijn
- Bepaalde tics, bewegingen
- Vasthouden of terug grijpen naar bepaalde gewoontes bv. Duimzuigen.
- Bedplassen
- Niets willen doen, niet deelnemen aan activiteiten, geen hobby's meer willen doen.
- Negatieve gedachten.
- Betere/slechtere schoolresultaten.

FLUCTUEREN TUSSEN CHAOS EN RIGIDITEIT.

CHAOS

RIVIER VAN WELBEVINDEN

RIGIDITEIT



Gezonde voeding

Slaap

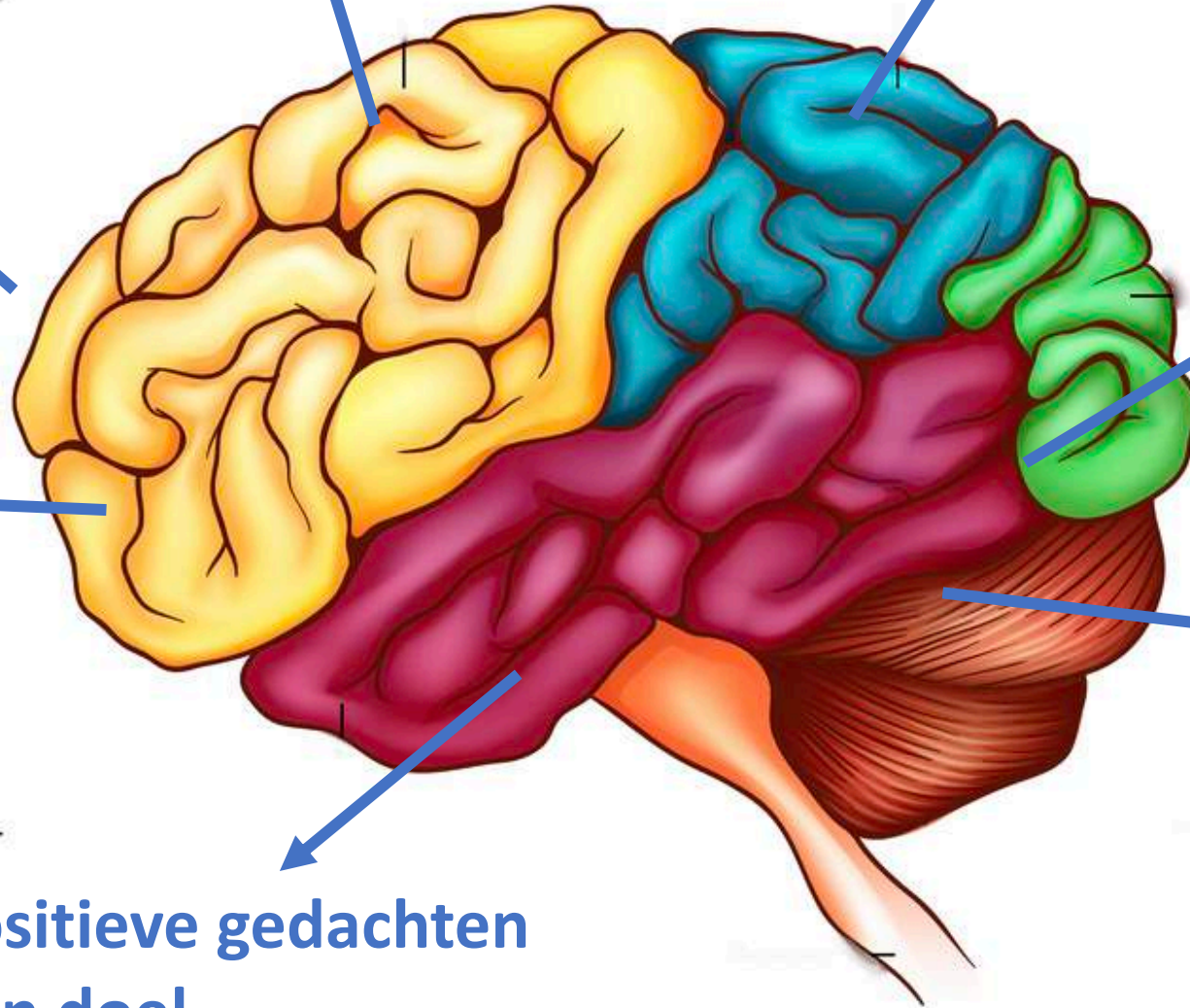
Uitdagingen

Beweging

Rust

Sociaal contact

**Positieve gedachten
een doel**



STRESS-FACTOREN

ALGEMEEN

- Stress van ouders (hoe jonger het kind, hoe groter de impact)
- Grote veranderingen (verhuis, echtscheiding, nieuwe school)
- Druk programma
- Angstige gebeurtenissen

KLEUTERS

- Scheidingsangst
- Zindelijkheidstraining
- Naar school gaan
- Vakantie

LAGERE SCHOOL KINDEREN

- Huiswerk
- Pestgedrag op school
- Geen vrienden
- Druk van buitenschoolse activiteiten.
- Toetsen
- Sociale media
- Er willen bijhoren
- Negatieve gedachten

.

TIENERS

- Gelijklopende zaken als bij lagere school kinderen maar vaak nog versterkt
- Lichamelijke ontwikkeling
- **Druk** van buitenaf: vrienden, erbij horen, sociale media
- Examens
- Twijfels/keuzes: wat wil ik?

Acute stress = Stress die opkomt bij een bepaalde stressfactor en die van korte duur is.

Langdurige stress = stressfactoren zijn langdurig,

Beide kunnen leiden tot **chronische stress** = ongezonde stress waarbij langdurig draaglast en draagkracht niet evenwicht zijn. Kan door opeenstapeling van acute stressfactoren of door langdurige stress.

HOE OMGAAN MET STRESS?

Stress = verstoord evenwicht tussen draaglast en draagkracht.



ELK KIND IS ANDERS!

Paardebloem



orchidee

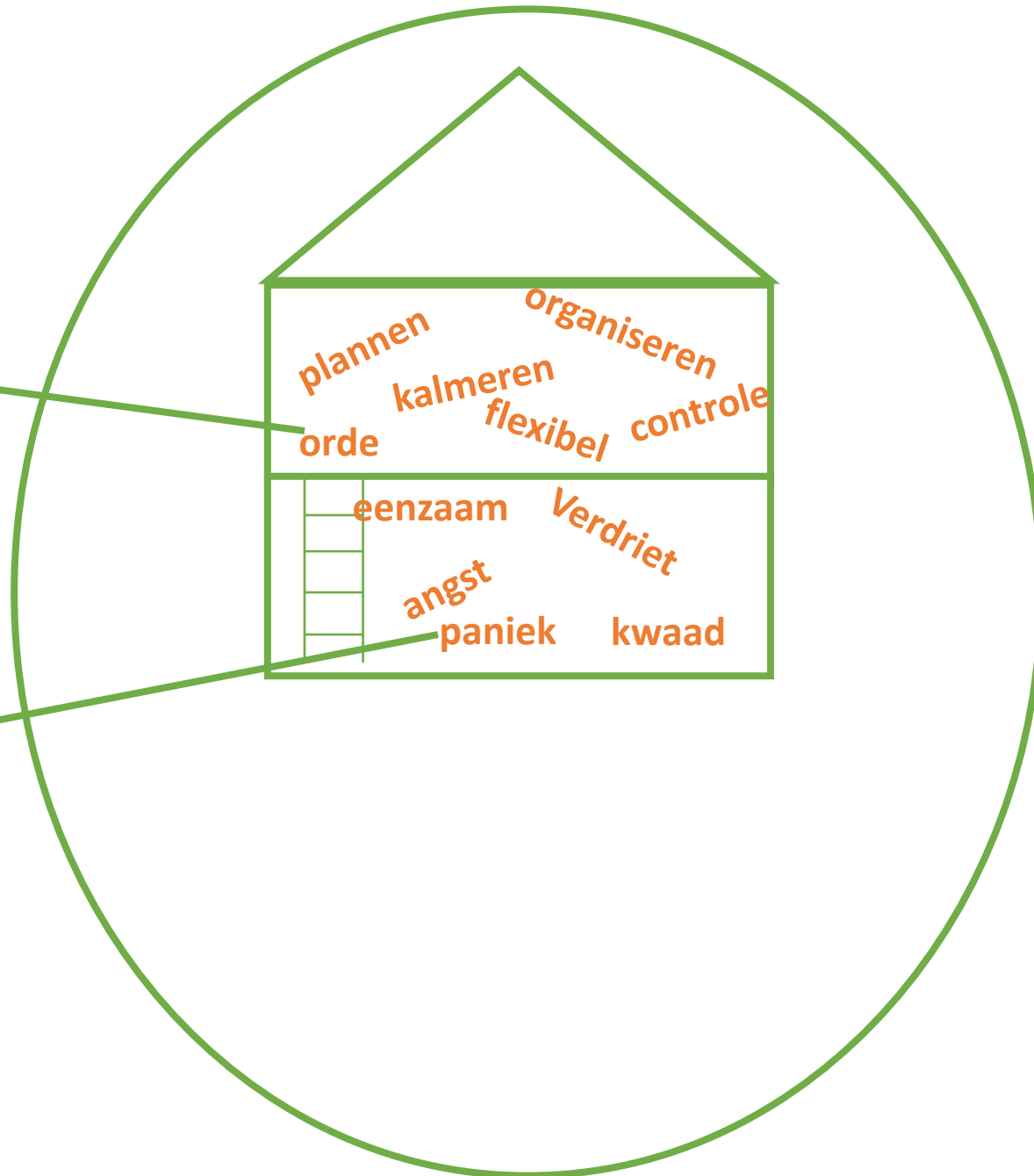


VERSTERKEN VAN HET BOVENBREIN:

- Vaardigheden aanleren
- Weerbaar maken

KALMEREN VAN HET BENEDENBREIN

- Stressfactoren wegnemen
- Vaardigheden aanleren



KALMEREN VAN HET BENEDENBREIN

Stress-factoren in kaart brengen.

- **BoBe-BuBi-BeBo-MODEL**
- **Paniek-, Comfort-, Groeiland.**

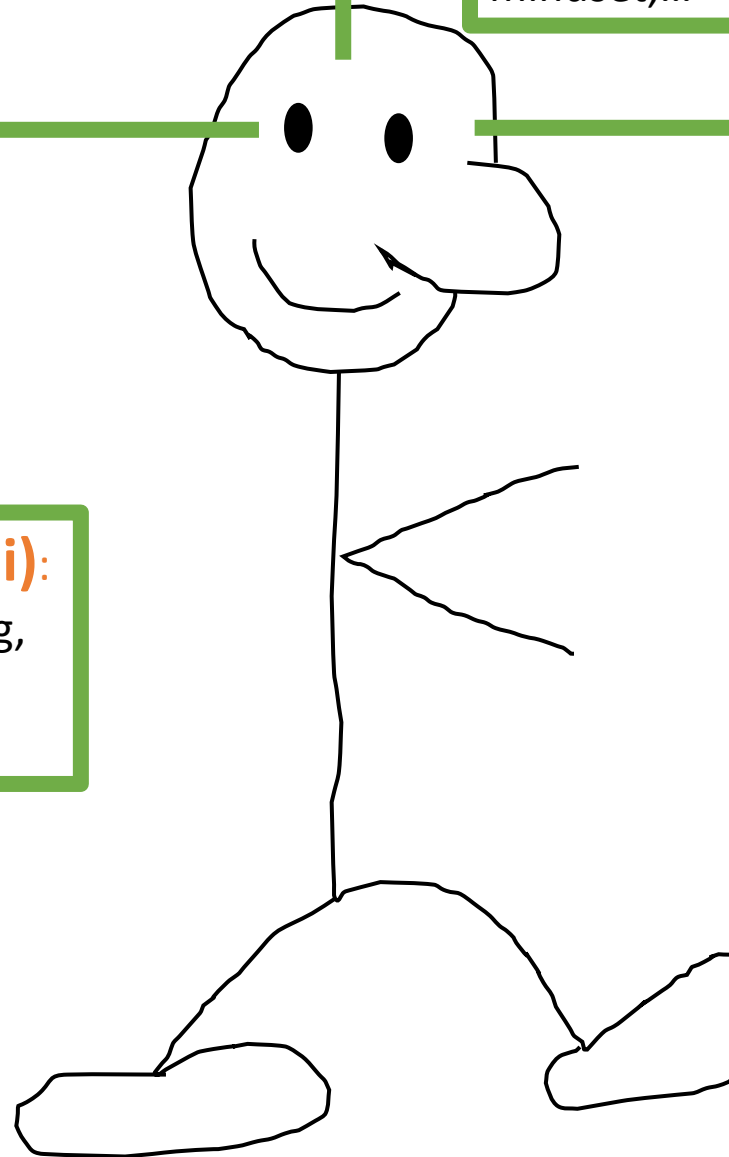
BoBe-BuBi-BeBo-MODEL

Boven-Beneden (BoBe):

denken emoties, cognitie,
mindset,...

Buiten-Binnen (BuBi):

sociaal netwerk, opvoeding,
onderwijs, omgeving,
levenservaring,...



Beneden-Boven (BeBo):

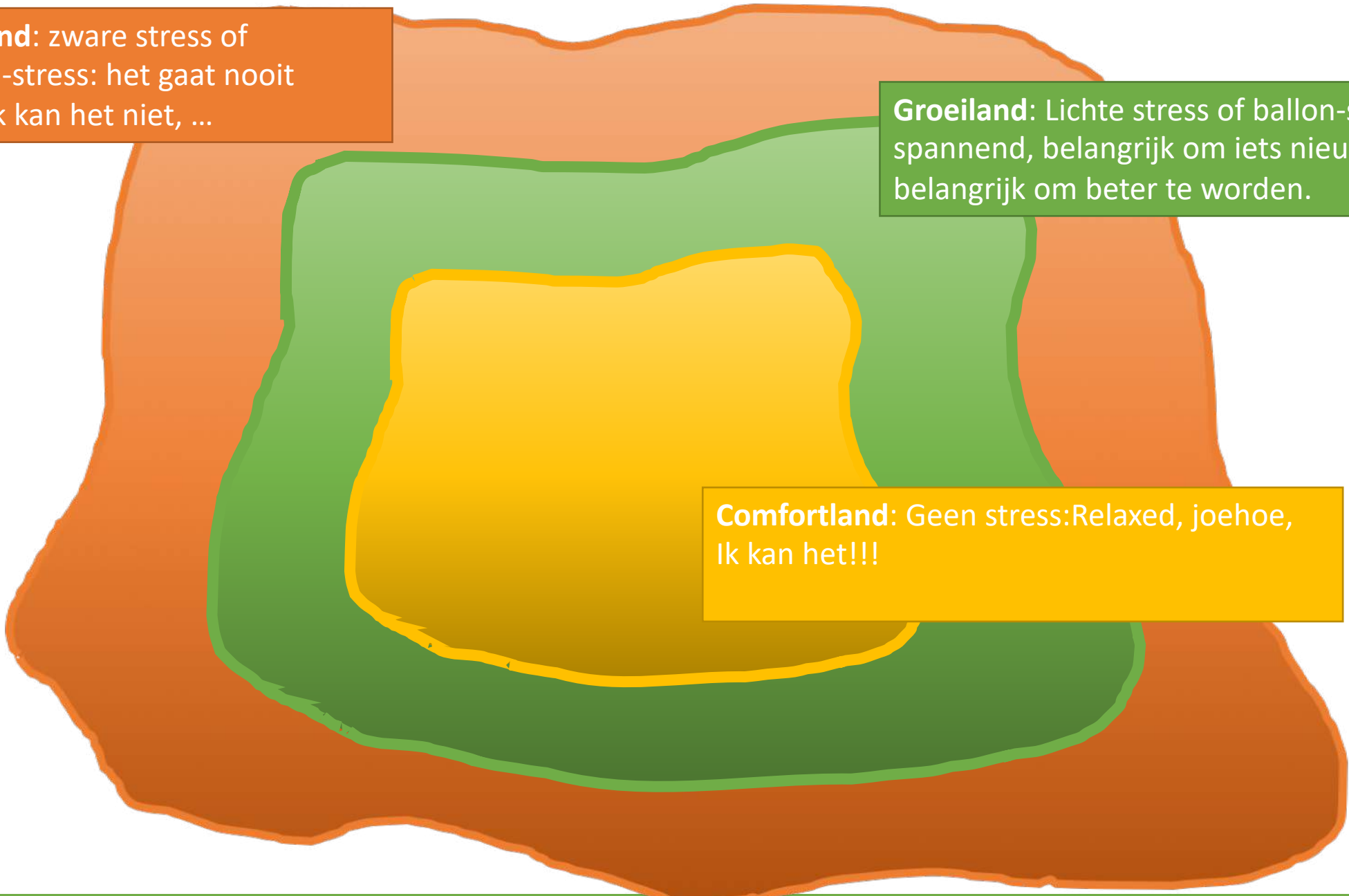
genen, hormonen, immuunsysteem,
voeding, beweging, slaap,
lichamelijk functioneren,...

Paniek-, Comfort-, Groeiland.

Paniekland: zware stress of baksteen-stress: het gaat nooit lukken, ik kan het niet, ...

Groeiland: Lichte stress of ballon-stress: het is spannend, belangrijk om iets nieuws te leren, belangrijk om beter te worden.

Comfortland: Geen stress: Relaxed, joehoe, Ik kan het!!!



Stress-factoren wegnemen.

Wat moet en wat mag?

Probeer 'moetens' te vervangen.
Door bv. willen, mogen kunnen...

Wat is belangrijk?

hoog

belangrijkheid

BELANGRIJK MAAR NIET URGENT

Ideaal!!
Taken die je kan inplannen.

BELANGRIJK EN URGENT

Noodgevallen. Soms het gevolg van te weinig tijd besteden aan belangrijke maar niet urgente taken.

NIET BELANGRIJK EN NIET URGENT

Taken die je zonder probleem kan schrappen.

WEL URGENT MAAR NIET BELANGRIJK

Taken/zaken die gebracht worden met Urgentie en daardoor belangrijk lijken, maar dan zijn ze niet. Of in ieder geval niet voor jou. Het zijn taken die je kan schrappen of delegeren.

laag

laag

urgentie

hoog



APPELS

BLAUWE BESSEN

SUIKER

WATER

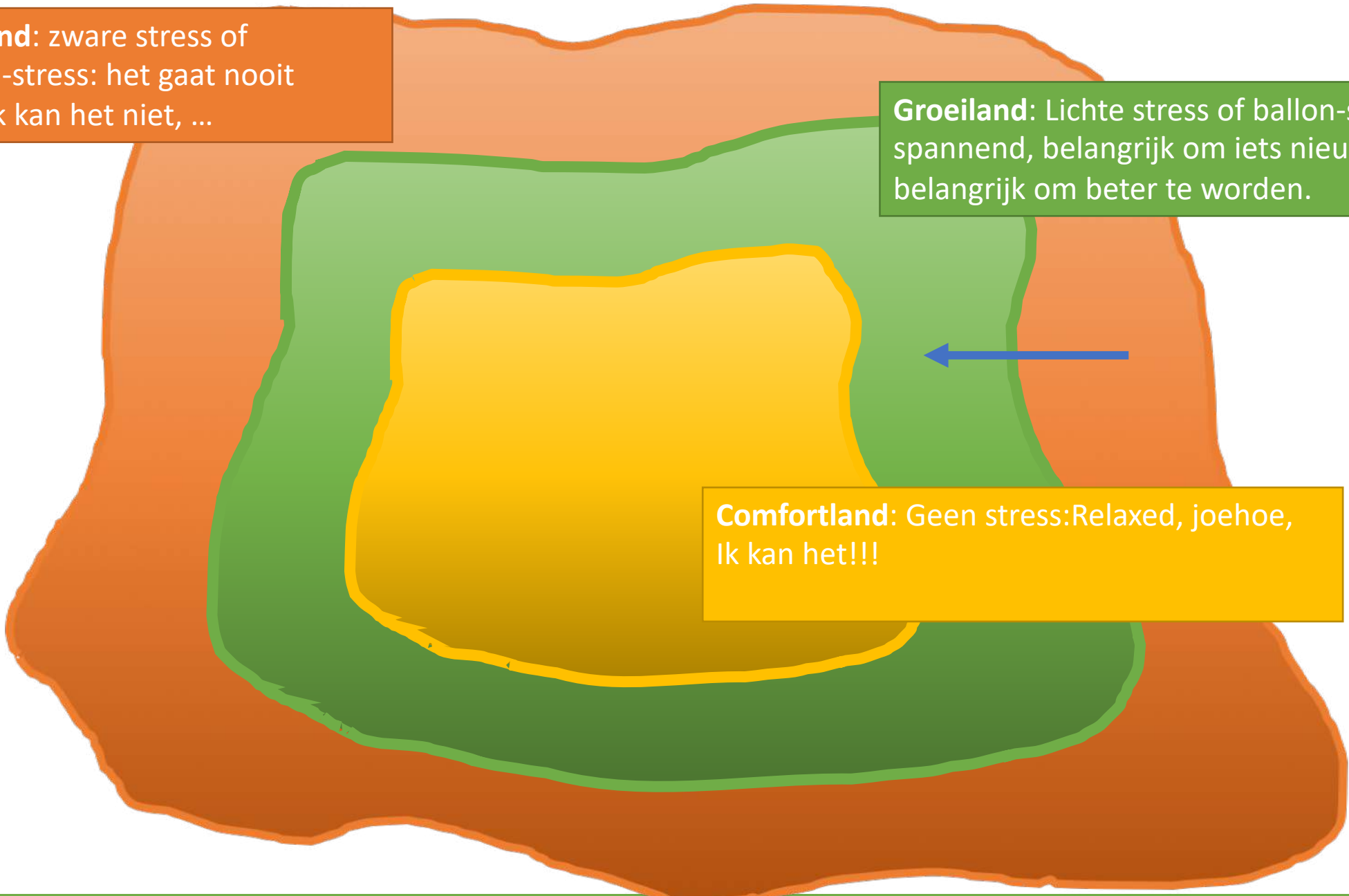


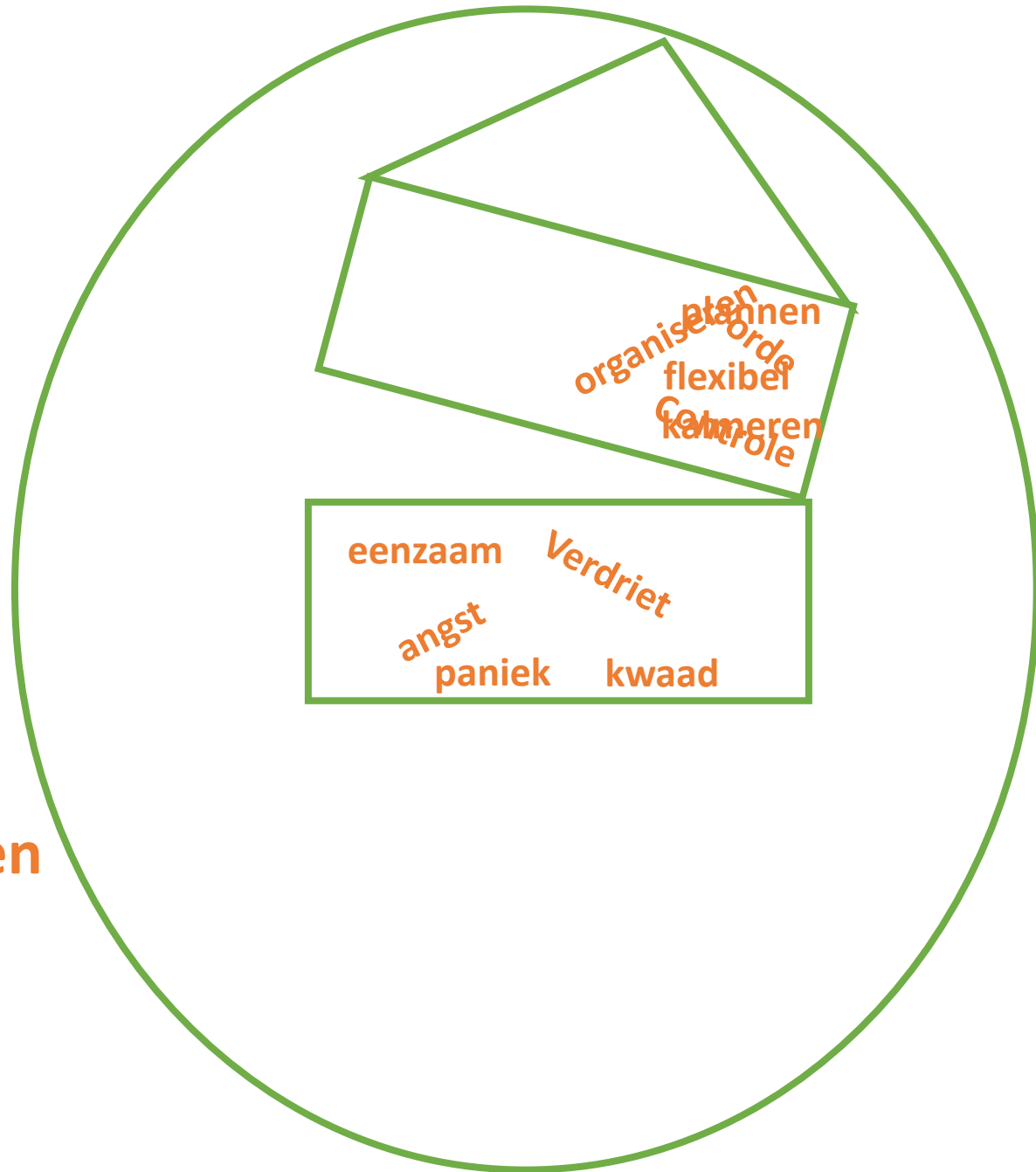
**Vaardigheden aanleren om het
benedenbrein te kalmeren.**

Paniekland: zware stress of baksteen-stress: het gaat nooit lukken, ik kan het niet, ...

Groeiland: Lichte stress of ballon-stress: het is spannend, belangrijk om iets nieuws te leren, belangrijk om beter te worden.

Comfortland: Geen stress: Relaxed, joehoe, Ik kan het!!!





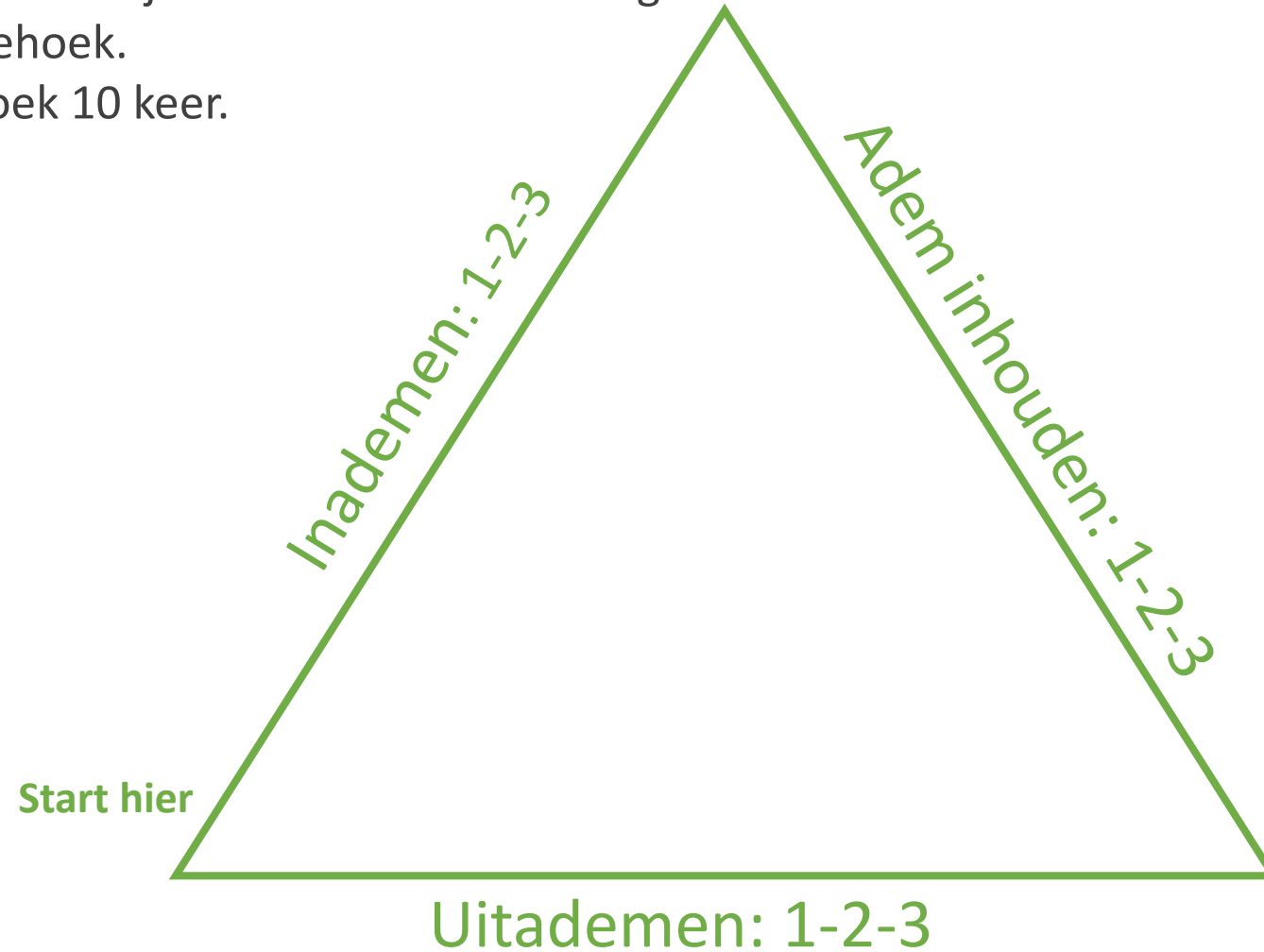
Als het dak eraf vliegt is er geen communicatie mogelijk!!!.

Wat past bij mijn kind?

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Stressbal• Knutselen• Buiten spelen.• Voetballen• Trampoline• Wandelen• Dieren verzorgen• Boek lezen• Spelen• Yoga• Mindfulness | <ul style="list-style-type: none">• Driehoekademen• Wat zie ik, wat hoor ik,...• Iets lekker eten (focussen op alle zintuigen)• Focussen op plek in je lichaam.• Denken aan positieve dingen• Stripverhaal• ... |
|---|---|

Driehoekademen

Begin aan de linker onderzijde van de driehoek. Volg de zijden van de driehoek.
Doe de ganse driehoek 10 keer.



Wat zie je? Wat hoor je?

5-4-3-2-1

Zien

Horen

Zien

Horen

Zien

Eet iets lekkers.






- Hoe ziet het eruit?
- Welke kleur heeft het?
- Is het rond? Heeft het een andere vorm?
- Is het zacht? Is het hard?
- Hoe smaakt het?
- Is het zacht? Is het hard?
- Is het zuur? Is het zoet?
- Kan je erop zuigen? Moet je erop bijten?

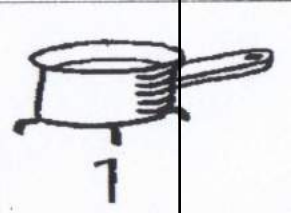
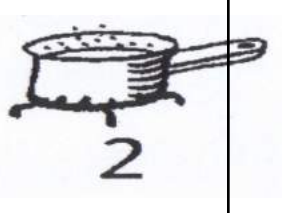
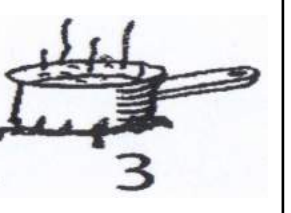


Concentreren op een plek in je lichaam.

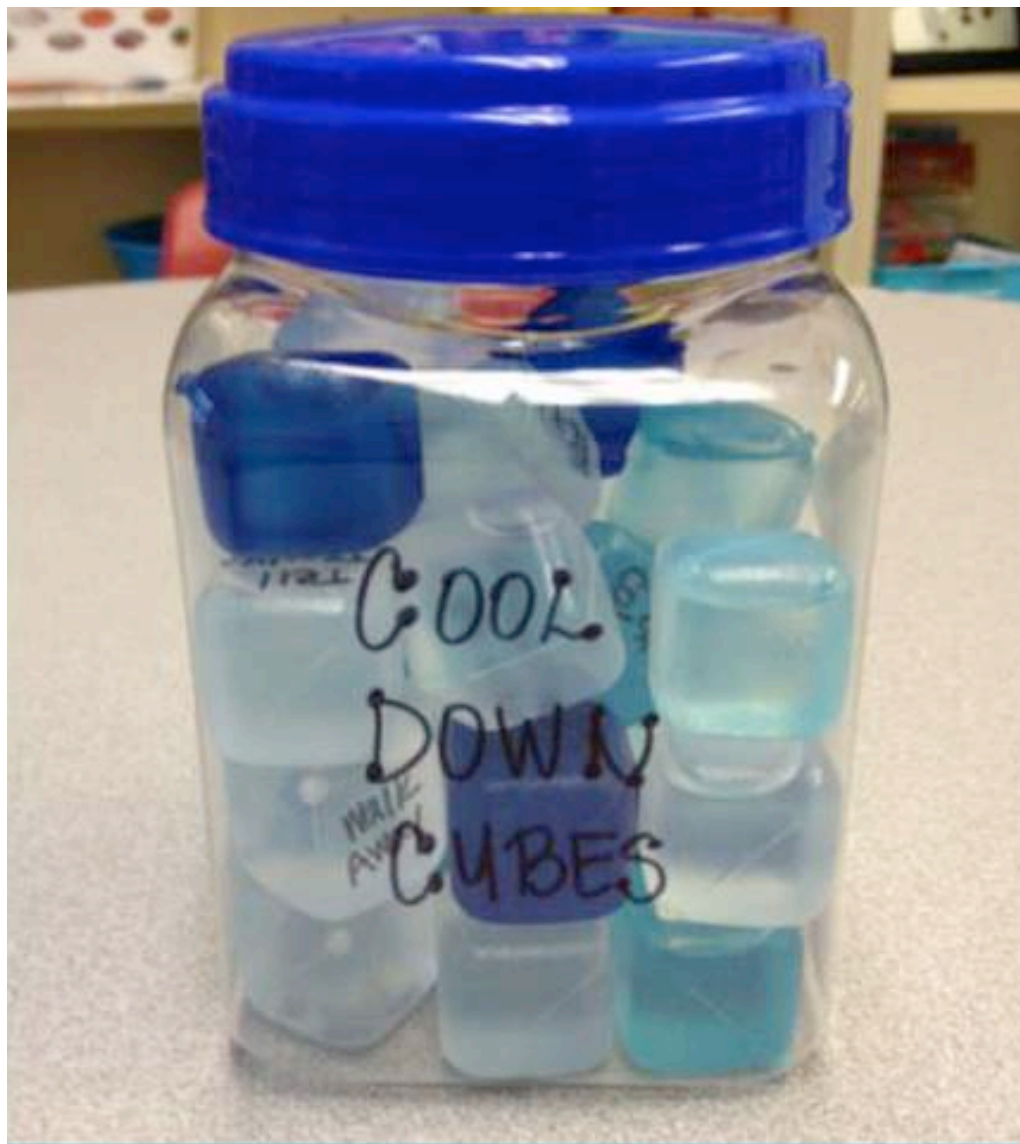
Bv. Je tenen

- Hoe voelen je tenen?
- Hebben ze warm, hebben ze koud?
- Zitten ze goed in je schoenen?
- Kan je ze bewegen? Probeer maar eens.

Leer kinderen stress-situaties herkennen.

| <p><u>De Pannenset</u> Datum:</p> | <p>-(nog) niets aan de hand  1</p> | <p>Er is iets!  2</p> | <p>Er is iets en het is mis!  3</p> | <p>Dit gaat fout!  4</p> | <p>De explosie!  5</p> |
|--|--|---|--|---|---|
| <p>Wat zegt en doet de ander? Het letterlijke gedrag (geen interpretatie)</p> | | | | | |
| <p>Wat zeg en doe ik? Het letterlijke gedrag (geen interpretatie)</p> | | | | | |
| <p>Gevoelens Wat voel ik? Hoe sterk (0-10)?</p> | | | | | |
| <p>Gedachten Wat dacht ik op dat moment? (Geen vragen)</p> | | | | | |

| De Pannenset Datum: | (nog) niets aan de hand. | Er is iets! | Er is iets en het is mis! | Dit gaat fout! | De explosie! |
|---|---|--|---|--|--|
| |  |  |  |  |  |
| Wat zegt en doet de ander? Het letterlijke gedrag (geen interpretatie) | Ik zie de ander niet. | Hij komt bij mij en mijn vrienden. | hij blijft staan en lacht zijn rare lach. | Hij heeft mijn vriend een duw en zegt dat ik toch niets kan doen. Hij blijft lachen. | Hij gaat naar de meester, zegt dat hij niet mag meespelen en dat ik hem heb geduwd. Ik moet naar de meester. |
| Wat zeg en doe ik? Het letterlijke gedrag (geen interpretatie) | Ik speel mijn mijn vrienden op de speelplaats | Ik zeg: "wij zijn aan het spelen. Wat is er? Ga bij jouw vrienden. | Ik zeg: ik wil echt dat je weggaat en ons laat spelen. | Ik zeg boos en luid: nu moet je echt weggaan. | ik roep dat ik het beu ben, dat hij altijd liegt, ik heb niks gedaan. |
| Gevoelens Wat voel ik? Hoe sterk (0-10)? | Het is heel leuk 10 | Ambetant 6 Beetje kwaad 6 | Ambetant 8 Kwaad 6 | Ambetant 10 Kwaad 8 | Razend 10 |
| Gedachten Wat dacht ik op dat moment? (Geen vragen) | Het is leuk om met mijn vrienden te spelen. | Hij gaat weer ambetant doen en ons pesten. | Het is weer zover | Ik ben het zo beu, hij moet ons gerust laten. | ik zou hem wel willen slaan. Ik wel dat kind weg. |



Het belang van een vaste structuur.

Structuur biedt veiligheid en veiligheid biedt rust.

Dag- en weekschema.

- Leg de lat niet te hoog.
- Maak een realistisch plan.
- Geen paniek als het niet lukt!!!

Creëer rustige ochtenden.

VERSTERKEN VAN HET BOVENBREIN

Vaardigheden aanleren om weerbaar te worden in stress-situaties.

Paniekland: zware stress of baksteen-stress: het gaat nooit lukken, ik kan het niet, ...

Groeiland: Lichte stress of ballon-stress: het is spannend, belangrijk om iets nieuws te leren, belangrijk om beter te worden.

Comfortland: Geen stress: Relaxed, joehoe, ik kan het!!!

Paniekland: zware stress of baksteen-stress: het gaat nooit lukken, ik kan het niet, ...

Groeiland: Lichte stress of ballon-stress: het is spannend, belangrijk om iets nieuws te leren, belangrijk om beter te worden.

Comfortland: Geen stress: Relaxed, joehoe, Ik kan het!!!

Praat met je kind.

- Bespreek wat je opmerkt.
- Vraag wat er aan de hand is.
-

Geef informatie

- Feitelijke informatie in een bepaalde situatie
- De werking van het brein.
- Wat gebeurt er in een stress-situatie.
- Gevoelens.
- Maak duidelijk dat je kind er niet alleen voor staat.

- Eerlijk
- Duidelijk
- Op niveau van het kind.

Geef kinderen taal

- Leer een kind zich te uiten.
- Wie woont in jouw huis?



Probeer de realiteit duidelijk te krijgen.

- De juf is altijd kwaad op mij.
- Niemand wil met mij spelen. Zij pest mij altijd.
- Ik mag nooit meedoen.
- Ik moet altijd binnen blijven tijdens de speeltijd om af te werken.

Wanneer en waarom was de juf kwaad op jou?

Op wie is de juf nog soms kwaad?

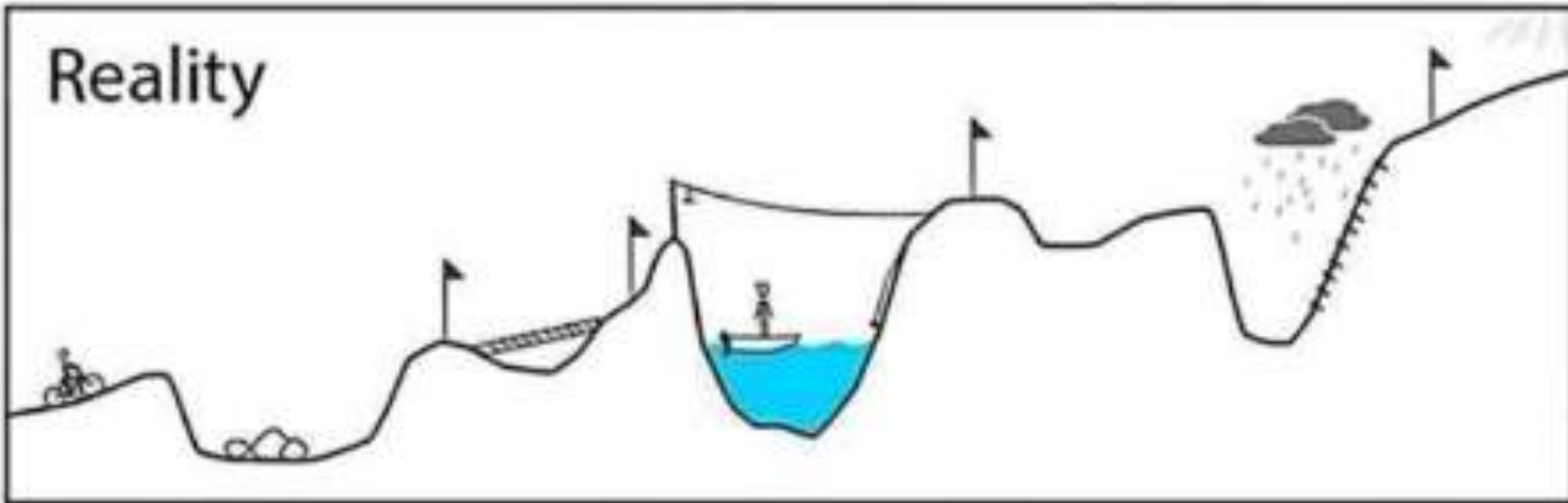
Wat gebeurt er als je op de speelplaats komt?

Wie wil niet met je spelen?

Your plan



Reality



Wat is het allerergste/wat is het allerbeste dat kan gebeuren?

Allerergste



Allerbeste

Focus op positieve dingen:

- Noem 1 – 2 of 3 positieve dingen die die dag zijn gebeurd.
- Het kunnen heel kleine dingen zijn.
- Je kan die ook opschrijven.

Tips voor het versterken van het bovenbrein:

- Geef complimenten, positieve feedback en moedig aan.
- ***Fouten maken mag. Ik kan het 'nog niet'.***
- Geef je kind controle.
- Communiceer
- Overleg, betrek je kind.
- Moedig je kind aan om beslissingen te nemen en op zoek te gaan naar oplossingen
- Hou rekening met zelfredzaamheid en oplossingsgerichtheid van je kind
- Versterk het gevoel van zelfredzaamheid.
- Ga op zoek naar strategieën die bij jouw kind passen.

WAT KAN IK DOEN?

DENK AAN JEZELF!!!

Wat heb jij nodig om jouw benedenbrein te kalmeren en jouw bovenbrein te versterken?

- Word bewust van eigen stress (fouten maken mag!).
- Doe wat je kan.
- Hou rekening met je eigen grenzen.
- Vraag hulp.
- Zet steeds je eigen zuurstofmasker eerst op!

MAAK EEN PLAN VAN AANPAK.

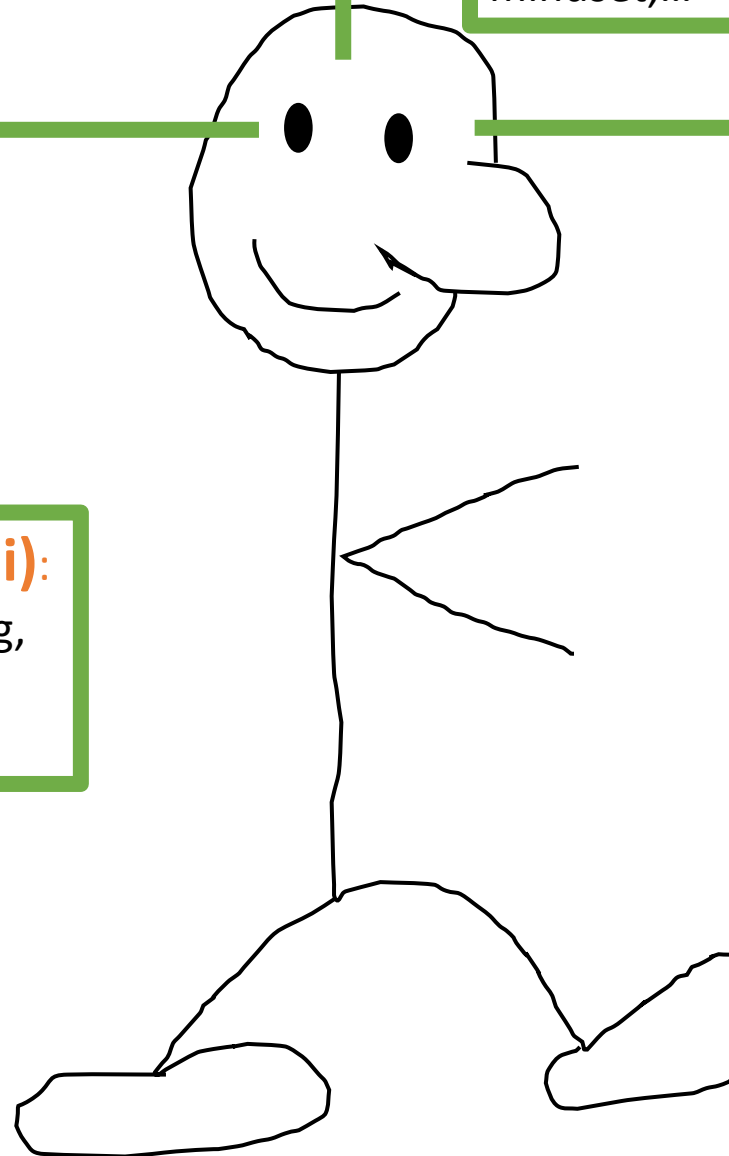
WAAR HEB IK CONTROLE OVER?

Boven-Beneden (BoBe):

denken emoties, cognitie,
mindset,...

Buiten-Binnen (BuBi):

sociaal netwerk, opvoeding,
onderwijs, omgeving,
levenservaring,...



Beneden-Boven (BeBo):

genen, hormonen, immuunsysteem,
voeding, beweging, slaap,
lichamelijk functioneren,...

Werk een plan uit:

- **Wat** wil ik bereiken?
- **Hoe** wil ik dat bereiken?
- Op welke termijn wil ik het bereiken? (**wanneer**)
- **Wie** heb ik nodig om het te bereiken?

- **Wat als het niet lukt?**

Plan

```
graph TD; Plan[Plan] --> A[Heel kleine stapjes]; Plan --> B[Strategieën voor terugval.]
```

Heel **kleine** stapjes

Strategieën voor terugval.

Je staat er niet alleen voor!

- Zoek **partners**: school, hobby's, directe omgeving
- Zoek **hulp**: bij langdurige stressklachten.

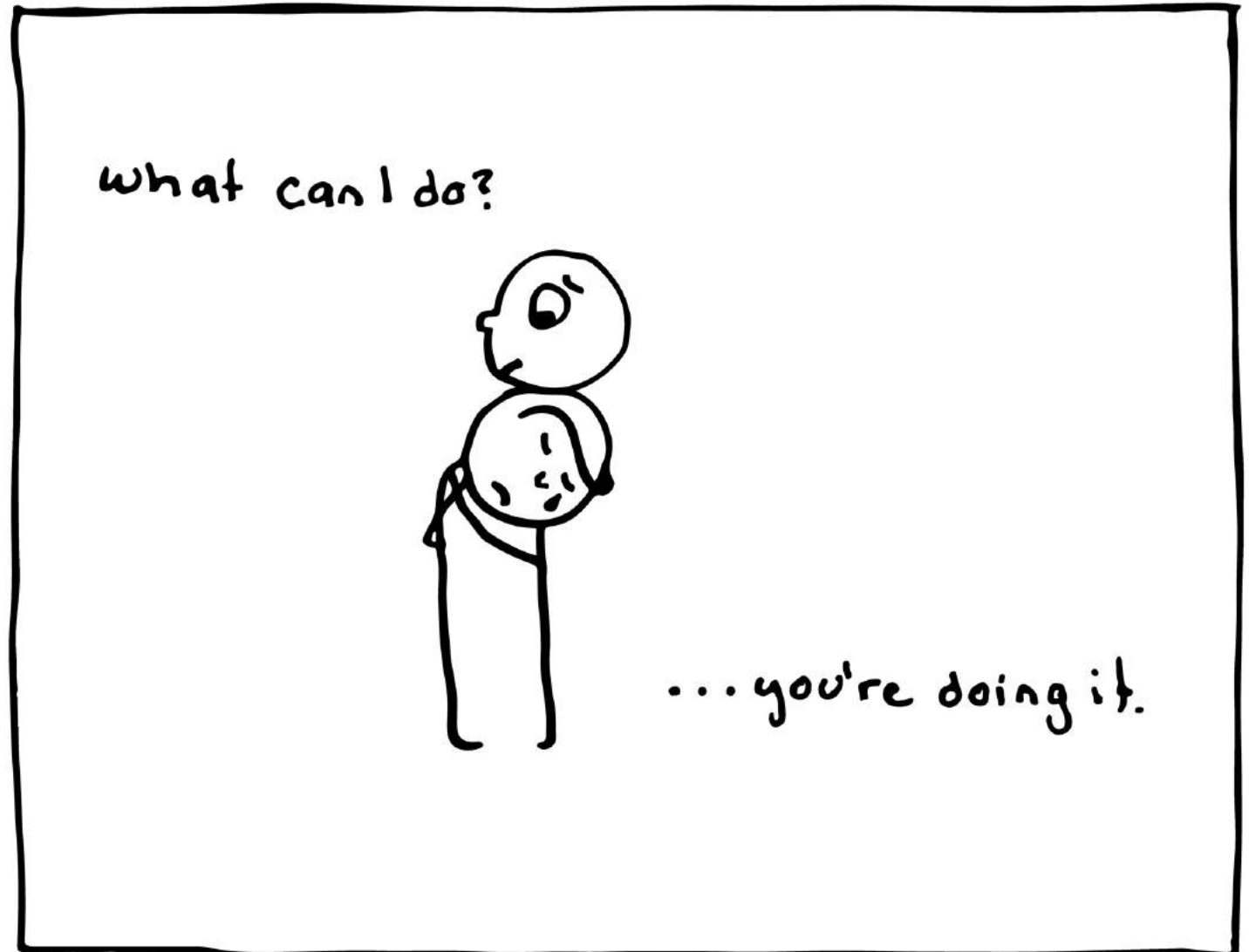
Praat erover met je kind!

- Overleg met je kind.
- Steun je kind.
- Geloof in je kind.

En...

Vergeet niet:

Je doet meer dan je denkt



dharmaComics©

EVEN SAMENVATTEN

Hoe omgaan met stress?

- Herken **stress-symptomen**.
- Breng **stressfactoren** in kaart.
- Stressfactoren **wegnemen**?
- Kind **weerbaar** maken in stress-situaties?
- **Wat kan ik doen?**
 - **Denk aan jezelf.**
 - Maak een **plan**.

WAT KAN IK DOEN IN CORONATIJD?

- Geef **informatie**
- Creëer een **vaste structuur**.
- Vergeet de **positieve dingen** niet.

- **Denk aan jezelf!!!**

Meer uitleg vind je in de tekst “**Stress binnen het gezin door Corona. Wat kan je doen als ouder.**” Zie www.vcok.be/webinars

NOG VRAGEN?



Ilse Vande Walle
www.coachingmindset.be

ilse@coachingmindset.be
0486/37.91.41

INTERESSE IN VORMING OF EEN LEZING?



Raas Van Gaverestraat 67 A - 9000 Gent
www.vcok.be

Alle rechten voorbehouden. Niets in deze presentatie mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een automatisch gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij op papier, fotokopie, mechanisch, elektronisch, digital, als luisterbestand, of op enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van Ilse Vande Walle, Coaching mindset.