



Net als volwassenen kennen kinderen ook stress. Die ogenblikken van spanning horen bij de ontwikkeling en het opgroeien; daar is niets mis mee. Het wordt een ander verhaal als jonge kinderen te vaak en te lang stress ervaren. Wat kun je doen om kinderen zo goed mogelijk te ondersteunen bij stress? En hoe vermindert je stress op de groep?

TEKST WEIJA STEFFENS FOTO FOTOLIA



STRESSSSSS!

Iedereen heeft weleens last van stress. Jij, je collega's en ook de kinderen op de groep. Zelfs baby's kunnen al stress ervaren. Een beetje stress is helemaal niet erg; dat hoort bij de ontwikkeling van kinderen. Die gezonde spanning zorgt er ook voor dat kinderen nieuwe uitdagingen durven aan te gaan. Het bereidt ze voor op wat er in het latere leven gaat gebeuren en leert ze omgaan met nieuwe situaties. Het is dus best nuttig om op jonge leeftijd om te leren gaan met spanning. Dat neemt niet weg dat te veel en te langdurige blootstelling aan prikkels, onrust en opwindning voor jonge kinderen niet goed is. Sterker nog, op lange termijn kan het zelfs schadelijk zijn voor de ontwikkeling.

Aantasting van het brein

Als kinderen spanning ervaren komt het stresshormoon cortisol vrij in de hersenen. 'Als kinderen continu stress ondervinden,

kan dit op den duur mogelijk schade aanrichten aan de ontwikkeling van het brein. Wat het effect is weten we niet precies, maar onderzoek bij volwassenen toont aan dat langdurige stress een negatief effect heeft op het brein. Daarom is het belangrijk om

'Clownesk of druk gedrag kan een signaal van overprikkeling zijn'

overprikkeling en chronische stress bij kinderen te voorkomen.' Dat zegt kinderopvangpedagoog Joyce Blauwhoff van JB Expertise Training & Advies. Als volwassene ben je prima in staat om bij jezelf stresssignalen te herkennen. Je krijgt bijvoorbeeld last

ZO VERMINDER JE STRESS OP DE GROEP:

- Wissel drukke en rustige activiteiten af, zorg voor een goede balans.
- Leer de kinderen in je groep goed kennen. Observeer ze en probeer zo goed mogelijk aan te sluiten bij hun behoeften en de signalen die ze uitzenden.
- Wees sensitief: benoem emoties, maak oogcontact, communiceer op ooghoogte met het kind, benoem wat je ziet en doet, haak in op de intentie van een kind.
- Wees je bewust van stresssignalen. Stress kan zich op verschillende manieren uiten.
- Wees beschikbaar/nabij op de groep. Soms is het alleen al fijn voor kinderen om te weten dat je in de buurt bent.
- Met (klassieke) muziek en door samen liedjes te zingen kun je gemakkelijk een prettige sfeer creëren.
- Voorlezen zorgt voor een rustmoment. Bovendien zorgt het knus bij elkaar zitten en het lichamelijke contact ervoor dat het 'knuffelhormoon' (oxytocine) vrijkomt.
- Wees voorspelbaar in je reactie voor kinderen. Als je iets belooft, maak je belofte dan waar. Dit helpt kinderen om de wereld beter te begrijpen.

SS!!!

van vastzittende schouders, je keert in jezelf of je bent sneller prikkelbaar. Baby's en jonge kinderen kunnen dat niet. Zij hebben de hulp van een volwassene nodig om die stressmomenten te reguleren, verklaart Joyce. 'Daarom is het zo belangrijk dat je elk kind op je groep goed leert kennen, weet wat zijn of haar behoeften zijn en daarop inspringt. Dat verlangt een flexibele houding van de pedagogisch medewerker. En de bereidheid om veel tijd in de nabijheid van de kinderen door te brengen. Als je bij kinderen op de groep zit, gewoon tussen ze in, is er meer rust op de groep. Kinderen voelen zich door jouw aanwezigheid veilig, gehoord en gezien en zullen sneller tot spel komen en meer uitdagingen aan durven gaan. En dat heeft weer een positieve invloed op hun ontwikkeling. Door signalen die kinderen afgeven goed te vertalen, kun je eenvoudig stress voorkomen. Als je merkt dat een baby onrustig wordt en zin heeft in melk, geef de

fles dan eerder. Of als een dreumes omvalt van de slaap maar eigenlijk nog zijn broodje moet eten, leg hem dan gewoon lekker in bed - ook al is het nog geen bedtijd.'

Grip op de wereld

Vaak leveren overgangsmomenten onrust en spanning op bij kinderen, weet Joyce. Van thuis naar de kinderopvang, van spelen naar eten, van eten naar bed. 'Je kunt met de ouders bespreken wat het ritme thuis is. Slaapt een kindje met een knuffel, in een bepaalde houding of het liefst in zijn eigen slaapzakje? Als je weet waar een kind zich prettig en veilig bij voelt, zorg je voor minder verwarring. En door te zorgen voor continuïteit in het ritme van een kind, is de overgang van thuis naar kinderopvang minder groot. Want het is voor kinderen belangrijk om te weten waar ze aan toe zijn. Kijk dus meer naar de behoeftes van het individuele kind dan naar het groepsbelang.'

'Doe wat je zegt en zeg wat je doet'

En, zegt Joyce, ook al zijn ze nog niet talig, kinderen begrijpen vaak meer dan je denkt. 'Benoem daarom wat je doet. Of bedenk zelf rituelen. Als je altijd hetzelfde liedje zingt als jullie aan tafel gaan, weten zelfs baby's wat er gaat gebeuren. Dat zorgt voor herkenning en zo krijgen kinderen meer grip op de wereld om zich heen.' Ook raadt Joyce aan om de emoties van kinderen te benoemen. 'Soms is een kindje boos of verdrietig. Door ervaringen en emoties te verwoorden, voelt het kind zich gehoord en gezien. Daardoor ebt het gevoel vaak alweer weg en kan het kind verder. Blijft een kind in een emotie hangen, dan sluimert het nog een tijdje voort en dat levert dan weer - onbewust - stress op.'

Stabiliteit

Een andere stressveroorzaker kan het geluidsniveau op de groep zijn. 'Kinderen kunnen geluiden minder filteren. Merk je dat de kinderen druk en lawaaiig zijn, neem ze dan mee naar buiten zodat ze hun energie kwijt kunnen. Of maak een rustig hoekje waar kinderen zich even terug kunnen trekken. Want clownesk of druk gedrag kan een signaal van overprikkeling zijn.' Wisselingen op de groep zijn ook een aanjager van onrust. Joyce: 'Stabiliteit op de groep, dus veel bekende gezichten, zowel van andere kinderen als leiding, geeft kinderen een veilig gevoel. Als kinderen zich thuis voelen in een vertrouwde groep durven ze meer nieuwe activiteiten aan, komen ze sneller tot spel en kunnen ze zich beter ontwikkelen. En het voorkomt stress.' Ook is het belangrijk dat je als pedagogisch medewerker doet wat je zegt en zegt wat je doet, tipt Joyce tot slot. 'Beloof je de schep te pakken nadat je een ander kindje op de fiets hebt geholpen, doe het dan ook. Vaak zit het voorkomen van onrust en spanning in dat soort eenvoudige dingetjes.' <