

EEN KIND KAN AL OVERSTUUR RAKEN VAN EEN DRUK T-SHIRT'

# Stress veroorzaakt bijtkleuters en pestpeuters

*Je herkent dit vast. De ontroostbare huilbaby, de 'pestpeuter' die kinderen van fietsjes duwt en knuffeldieren rooft of de bijtkleuter die zijn tanden niet alleen in speelgoed maar ook in leeftijdgenootjes zet.*

*De oorzaak van dit gedrag: stress. Ook hele jonge kinderen hebben daar last van. Het is belangrijk om hen hiermee om te leren gaan.*

*Gedragsanalist **Marjon Kuipers** geeft praktische tips.*



**'S**tress begint al als baby en zelfs al in de buik van de moeder', vertelt Marjon. 'Een jong kind is afhankelijk van zijn omgeving en als het zich niet veilig voelt ontstaat stress. Daarbij hoeft het niet eens te gaan om een gezin met alcoholisme, misbruik of een scheiding. Zelfs in een superwarm gezin kan een kind zich onveilig voelen. Als je moeder eerst je broertje moet verzorgen en dan pas bij jou komt als je huilt, kan dat stress geven en daardoor de reactie 'vechten, vluchten of verstijven'.

Die kindertrauma's en je reactie erop neem je je hele leven mee. Als ik zelf stress heb, vervalt ik snel in oude gedragspatronen. Cognitief weet ik wat ik beter kan doen, maar bij stress stopt je neocortex ermee, het deel van je hersenen waar perceptie en logisch denken plaatsvindt. Daardoor kan je heel primitief reageren.'

## Stress is besmettelijk

Kinderopvang kan helaas stress toevoegen aan een baby- of peuterbestaan. Marjon Kuipers: 'Je begint in een kleine wereld thuis en gaat ineens lange dagen naar een kindercentrum. Zo vanuit je bedje word je door een drukke ouder weggebracht naar een plek met weinig rust, veel kinderen, veel prikkels.'

Stress is ook nog eens besmettelijk. Het kind voelt de haast van de ouder die te laat gaat komen op het werk, de stress van andere kinderen en die van een geagiteerde pedagogisch medewerker. 'We zijn kuddedieren, nemen snel het gedrag van anderen over.'

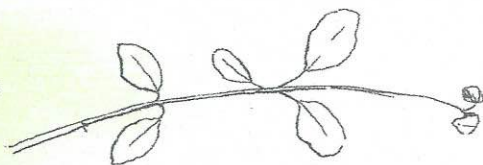
## 'Het gevaar zit in permanente stress'

Hoe een kind reageert op stress is heel verschillend. 'Niet elk kind is gevoelig voor stress. Het is een subjectieve ervaring. Het ene kind komt goed uit traumatische omstandigheden en het andere

heeft levenslang problemen. Essentieel is of een kind zich goed leert hechten op jonge leeftijd. Daarvoor heeft het hechtingsfiguren nodig in de omgeving, dus vaste, vertrouwde gezichten.'

## Belangrijke rol

De kinderopvang heeft een belangrijke rol. 'Veilige kinderopvang met vaste hechtingsfiguren kan veel herstel betekenen voor een kind', zegt Marjon. 'Een moment van stress omdat je schrikt en adrenaline voelt, is ook geen probleem. Het gevaar zit in permanente stress. Ik beschrijf het als een krokodil. Bij stress komt de krokodil naar buiten om te grommen. Als er steeds overbelasting is, als je continu stresshormonen zoals adrenaline en cortisol produceert, gaat die krokodil niet meer terug in zijn holletje. Dan werkt het zelfherstellend vermogen niet meer en raken kinderen uitgeput. Ze gaan minder eten, worden depressief, kunnen niet leren en vertonen ongewenst gedrag. In de kinderopvang kan je een kind bijbrengen hoe het zichzelf tot rust kan brengen en zo kan je veel herstellen.' <



## TIPS VAN GEDRAGSANALIST MARJON KUIPERS

**1 HERKEN STRESSGEDRAG**

- > Besef dat elk kind anders met stress omgaat. Vooral kinderen met autisme kunnen moeilijk gedrag vertonen omdat ze stress ervaren. 'Herken signalen van stressgedrag: huilen, boosheid, pesten, gillen, schoppen, oftewel drama maken. Maar ook: in een hoekje terugtrekken.'
- > Het heeft geen zin om vervelend gedrag te bestraffen. 'De neocortex staat uit, dus taal komt niet binnen. Je kunt nog zo vaak zeggen: "Mama komt straks", het kind is ervan overtuigd dat mama nooit meer komt.'

**2 ZORG VOOR EEN PRIKKELVRIENDELIJKE OMGEVING**

- > De fysieke omgeving moet prikkelvriendelijk zijn. 'Niet steriel, wel rustig. Berg veel op in kasten. Alleen zaken die met de kinderen te maken hebben, zoals speelgoed, zijn zichtbaar. Ik vind de Montessori-aanpak slim. Alleen tekeningen in de gangen, netjes op een rij, prikkelarm. Kijk uit voor te veel visuele en auditieve prikkels. Dat begint met hoe jij er uit ziet: rustige kleding zonder drukke prints, sjaaltjes, kettingen of grote oorbellen. Draag liefst ook niet allemaal een ander parfum.'
- > Zachte prikkels zijn prettig. 'Denk aan zachte dekens, kussens, knuffels. Dingen die voelen als een zachte streling van de huid maken bij het kind oxytocine aan.'

**3 CREËER EEN ONTSPANNEN SFEER**

- > Bied veiligheid, vertrouwen en verbinding.
- > Stress is besmettelijk. Zorg dat je zelf ontspannen bent. Kom je gehaast en gestrest op je werk, neem dan vijf minuten om tot rust te komen voordat je de kinderen begroet.
- > Begin de dag met een rustig moment. Denk aan vijf minuten meditatie of ademhalingsoefening in de groep. 'Op christelijke scholen wordt begonnen met bidden. Dat is eigenlijk geen rare gewoonte. Je kunt dat ook invullen met meditatie of een rustig muziekje terwijl je in een kring op de grond zit. Laat kinderen en medewerkers even landen.'
- > Praat tijdens een teamoverleg over stress. Voor welke prikkels ben je zelf gevoelig? Harde muziek, felle kleuren, wilde haardossen van collega's, veel rommel op de vloer? Het helpt om elkaar beter te begrijpen. 'Onze wereld is te druk. Veel jonge pedagogisch professionals krijgen een burnout door overbelasting. Dat kan je voorkomen.'

**4 KIJK WAT EEN KIND NODIG HEEFT OM TE ONTSPANNEN**

- > Maak voor elk kind een signaleringsplan. Voor welke prikkels is het gevoelig, welk stressgedrag vertoont het en waar ontspant het kind van? Maak een kaartenbakje zodat alle collega's deze informatie kunnen inzien. Het ene kind wordt kalm in een hoek met een zacht dekentje, het andere kind wil op schoot terwijl je voor hem zingt. 'Bijna elk kind wil even alleen zijn, zonder de andere kinderen. Het heeft beschutting, bescherming nodig: *cocooning*.'
- > Marjon is gespecialiseerd in kinderen met autisme en adhd. 'We zijn geneigd om hen vooral structuur en overzicht te bieden. Maar daarmee pas je de situatie aan en conditioneer je het gedrag. Zoek liever naar wat het kind nodig heeft om te ontspannen. Een kind met een passie voor piraten, wil een boekje lezen over piraten. Zo leert het zelf om tot rust te komen en zich veilig te voelen.'

**5 INFORMEER OUDERS**

- > Houd een ouderavond over dit onderwerp en leer ouders een paar praktische tools.
- > Het is belangrijk dat ouders zich niet aangevallen voelen. Leg uit waar stressgedrag vandaan komt. 'Ik verbaas me er vaak over hoe simpel het is om gestreste kinderen te kalmeren. Als je ouders faciliteert en samen de stress wegneemt, hebben kinderen later minder hulpverlening nodig.'

Marjon Kuipers heeft zelf een zoon met autisme en weet uit ervaring waar ouders mee te maken hebben. Ze is gedragsanalist, rechtbankmediator, bijzonder curator jeugd en oprichter van de Autismeacademie. Ze geeft samen met Ingrid de Jong de training *Bijtkleuters en pestpeuters* aan kinderopvangteams. Informatie: [www.planbacademie.nl](http://www.planbacademie.nl).