

## De invloed van stress op het leervermogen van het jonge kind 'Wordt het niet eens tijd dat we op een andere manier naar problematiek bij kinderen gaan kijken?'

Ook jonge kinderen ervaren stress. Ze ervaren dit vaak door de situatie thuis. Hun wereldje is immers nog klein. Stress bij een scheiding, ziekte of werkloosheid van ouders, overlijden van grootouders of het overlijden van de hamster. En in deze roerige tijden ook stress van de onzekerheid rond corona. Stress heeft een sterke invloed op de cognitie van een kind. Wat doet stress met het brein?

Tekst: Marjon Kuipers & Saskia Buma



**K**inderen ervaren onbewust dat ze zich niet veilig kunnen hechten omdat ouders emotioneel en soms ook fysiek niet bereikbaar zijn. Kinderen doen stoer, maken ruzie of spelen het lieve rustige kind. Soms ontstaat er een boze bui of hevig verdriet, maar vaak lijkt het wel te gaan. We horen het ouders zeggen: 'De kinderen hebben er geen last van.' Niet zelden is dat wat kinderen doen; zichzelf wegcijferen, de onveiligheid verduren en er ogen-schijnlijk geen last van hebben. En hoe ouders ook hun best doen in hun eigen periodes van stress, bijvoorbeeld tijdens een scheiding of overlijden van een naaste en zelfs ook de tijd daarna, het is altijd een onveilige periode voor kinderen.

### STRESSHORMONEN

In spannende of nare tijden krijgt je lichaam een seintje om zo snel mogelijk stresshormonen aan te maken. Je hartslag gaat omhoog, net zoals je ademhaling en je bloeddruk. Je staat 'aan'. Je lontje is uiterst kort en je voelt je rot. Eigenlijk is het een heel gezonde reactie van het lichaam op een onge-zonde situatie want het stelt je in staat om te kunnen vechten, vluchten of te verstijven (Ekman, 2008; Ogden & Fisher, 2015). Omdat je dit als jong kind allemaal niet kunt overzien en het voor een kind onzeker is wat er staat te gebeuren, lukt het nauwelijks om het stressniveau weer omlaag te krijgen. Ook hebben ouders tijdens ingrijpende gebeurtenissen en onzekere tijden al vaak de handen vol aan zichzelf. Kinderen zien en voelen dat ook en zeker de jonge kinderen gaan de ouder niet belasten. Dat is de dynamiek van de afhankelijkheid van het kind naar de ouder. Maar ergens knalt het eruit en dat is vaak op school. Voor veel kinderen geeft school te veel prikkels die er dan net even niet meer bij kunnen. Onderzoekster Tyborowska van de Radboud Universiteit in Nijmegen onderzocht de effecten van stress in de kindertijd op de architectuur van het brein. Op 15 juni 2018 publiceerde ze in *Scientific Reports* de resultaten (Tyborowska et al., 2018). Uit dit onderzoek blijkt dat op hersenscans van kinderen die voor hun vijfde jaar een ingrijpende gebeurtenis zoals een scheiding, ziekenhuisopname of overlijden van een ouder meemaken een verandering waarneembaar is in de hoeveelheid hersencellen.

### NEO CORTEX

Ons brein, met name de neo cortex (ons denkende brein), heeft veel last van de effecten van stress. Met dit brein regelen we onze planning, onze aandacht, houden we overzicht en blijven we bij de les. Ook zit het taal-spraakcentrum in dit gedeelte van het brein. Het denkende brein regelt onze

executieve functies en juist in de perioden van chaos is dit het gedeelte van ons brein dat het eerste uitvalt. Met als resultaat chaos in het hoofd, wiebelige emoties, concentratiegebrek en onrust. Sommige delen in je brein krimpen zelfs door stress waardoor het steeds moeilijker wordt om je stemming te reguleren. Daarnaast heeft stress effect op je geheugen. Gesproken taal komt nauwelijks nog binnen en wordt niet goed door het brein verwerkt. Hierdoor kan het lijken of er niet geluisterd wordt. Het niet luisteren of niet adequaat reageren is vanuit onmacht en heeft niets met onwil te maken (Levine & Majoor, 2015).

### LIMBISCH BREIN

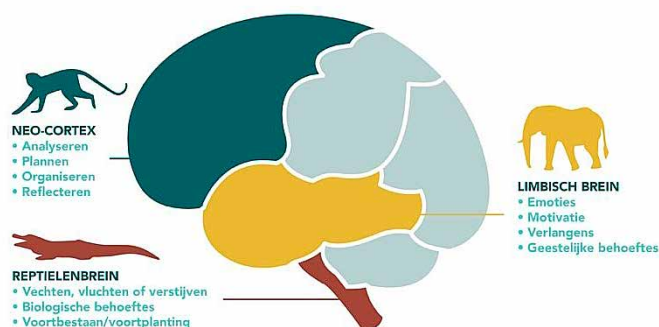
Het limbisch brein is het gedeelte waar onze emoties gegene-reerd worden. Het zorgt ervoor dat we emoties kunnen ervaren, het zorgt voor sociale betrokkenheid en gehechtheid en het labelt eerdere ervaringen als veilig of onveilig. De ontwikkeling van dit deel van het brein vindt plaats door onze interactie met onze omgeving. Het limbisch gedeelte van het brein wordt gevormd op een gebruiksafhankelijke manier. Groei je op in een veilige omgeving dan zal het brein een standaard instelling vormen die gebaseerd is op veiligheid en vertrouwen. Groei je op in een omgeving waarin het onveilig is of waarin je je onbewust of bewust ongewenst voelt dan zal dit jouw standaard instelling vormen. Dan raak je gespecialiseerd in het ervaren van gevoelens van angst. Het limbisch brein geeft instructies aan je lichaam om passend te reageren op de manier waarop het brein is ontwikkeld. Of dit vanuit de neo cortex gezien altijd de handigste handelingen zijn, valt te betwijfelen, maar daar houdt het limbisch systeem geen rekening mee.

### REPTIELENBREIN

Het reptielenbrein is het oudste deel van het brein en werkt instinctief en automatisch. Het reptielenbrein is verant-woordelijk voor alle functies die te maken hebben met ons voortbestaan, zoals hartslag, ademhaling, spijsvertering en lichaamstemperatuur. Alle zaken die pasgeboren baby's al kunnen zonder dat zij zich dit bewust zijn (Dispenza, 2019; Van der Kolk, 2016; Ogden & Fisher, 2015). Dit deel van het brein is dag en nacht actief. Het reptielenbrein vormt samen met het limbisch brein onze 'lijf-wacht'. De samenstelling en chemie in de subcorticale, dieper liggende hersenen zijn eenvoudiger van aard dan die van de neo cortex en beoordelen de binnen-gekomen informatie veel grover dan ons rationele brein. Dit met het risico van aansturen van overhaaste ondoordachte acties.

### TRAUMA

Er is de laatste jaren veel onderzoek gedaan naar traumatische stress bij jonge kinderen. Deze kinderen lijken, naast concen-tratie- en planningsproblemen, erg kwetsbaar te zijn voor gedragsproblemen en angststoornissen. Hoe gewenst we ook zijn en hoe liefdevol we ook zijn ontvangen en opgevoed, ons jonge leven begint met trauma. Tot voor kort dacht men dat een trauma ontstaat door heel ingrijpende zaken zoals adop-tie, mishandeling, seksueel misbruik, verwaarlozing, oorlog of armoede. De laatste jaren is er veel onderzoek (Van der Kolk,



2016) gedaan naar het ontstaan van trauma en de effecten hiervan op ons leven. Trauma's kunnen evengoed op micro-niveau ontstaan. Microtrauma's zijn kleine gebeurtenissen die op het eerste gezicht niet zo ingrijpend lijken maar door de herhaling een langdurig effect kunnen hebben. Bijvoorbeeld vileine opmerkingen, kleine pesterijen, beledigingen, negatief taalgebruik, maar ook afkeurende en minachtende blikken worden door Crastnopol (2015) 'kleine moorden' genoemd die zorgen dat er een stapeling tot een groter trauma ontstaat.

### GEDRAGSUITINGEN

Trauma is de optelsom van gebeurtenissen uit ons verleden. Veel kinderen hebben in hun jonge jaren al trauma ervaren. Soms ook is het niet duidelijk of er bij gedragsproblematiek sprake is van trauma, gehechtheidsproblematiek of dat wat we autisme of ADHD noemen. Veel uitingen in gedrag komen overeen. Wat als de gedragsuitingen eigenlijk normale reacties zijn op abnormale omstandigheden? Wordt het niet eens tijd dat we op een andere manier naar problematiek bij kinderen gaan kijken? Is een DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) diagnose wel een stoornis of is het zoals Stephen Porges, de ontwikkelaar van de Polyvagaal Theory (2019), suggereert een enorm intense response op heel vroege stressoren? Misschien is het nog te vroeg voor een dergelijke conclusie, maar we kunnen niet meer om de effecten van stress en trauma heen. Ook niet bij DSM diagnostiek




---

## 'Wat als de gedragsuitingen eigenlijk normale reacties zijn op abnormale omstandigheden?'

---

of bij kinderen die net even meer moeite hebben. Vanwege het (onbewust) vertrouwde gevoel van een levenslang hoog stressniveau, bestaat het risico dat bij afwezigheid van stress de verveling toeslaat, bij jong en oud het leven als zinloos wordt ervaren en een depressie op de loer ligt (Maté, 2020; Dispenza, 2019). De stress is vertrouwd en kan omslaan in een verslaving aan de eigen stresshormonen die bijna onbeheersbaar gevoed kan worden door grensoverschrijdend en verslavingsgedrag. Deze copingstijlen zijn niets anders dan een reactie op een diep ingebed emotioneel gemis (Maté, 2020).

### SJABLOON VOOR HET LEVEN

Ouders en leerkrachten zijn zich vaak niet bewust van het feit dat een kind zich niet veilig voelt. Soms omdat ze het niet herkennen als een nare situatie of omdat ze zelf de emotionele vaardigheden ontberen. Dat wil niet zeggen dat ouders geen

liefde voor hun kinderen voelen en leerkrachten niet voor de volle honderd procent betrokken zijn, maar voor een goede gehechtheid is ook onvoorwaardelijke afstemming en emotionele beschikbaarheid nodig (Loekemeijer, 2020). Soms ook onderdrukt het kwetsbare kind intern gevoelde emoties zoals boosheid of verdriet vanuit de angst door ouders of leerkracht afgewezen te worden en met als enig doel lief gevonden te worden. Geen enkel kind komt op de wereld met het idee dat het wenselijk is basale emoties en de daaronder liggende behoeften te onderdrukken. Het onderdrukken van emoties door kinderen is aangeleerd gedrag. Het is een copingstrategie om er onbewust voor te zorgen geaccepteerd te blijven door de mensen in hun nabijheid. Als bijvoorbeeld huilen thuis niet mag (jongens huilen niet) en boos zijn de norm is, dan wordt dit ook het gedrag van het kind. Het is een strategie om in leven te blijven omdat kleine kinderen niet zonder ouders of een andere gehechtheidspersoon kunnen overleven. Deze onbewuste overlevingsstrategie gaat altijd gepaard met de aanmaak van de stresshormonen en vormt het sjabloon voor het verdere leven, waarbij het meestal zorgt voor een verstoorde fysiologische stressrespons op latere leeftijd (Ruppert & Banzhaf, 2020).

### STRUCTUUR OP AANGEPAST NIVEAU

Kinderen met ontwikkelings- en gedragsproblematiek komen vaak al op jonge leeftijd met hulpverlening in aanraking. En vanaf dat moment ook met een opgelegde norm. Het bieden van structuur en een duidelijk kader wordt vaak geadviseerd bij vele vormen van DSM diagnostiek. Daar kunnen we ons tot op zekere hoogte wel in vinden. Maar wiens structuur, wiens kaders en wiens norm? Er ontstaat een leven van moeten. Het



heeft gewerkt. Want met een opgelegde structuur, wie ben jij dan nog als kind, als mens? Als je hier al vanaf een jonge leeftijd in wordt meegenomen en afhankelijk bent van wat andere aangeven, hoe ontwikkel je dan je eigen ik? Het is niet voor niets dat veel mensen worstelen met hun eigen ik-beeld, hun afgenomen autonomie. En het gebrek aan autonomie is een van de grootste stressfactoren in een mensenleven (Mate,2010).

### TALENTEN EN KRACHTEN ONTWIKKELEN

Soms is er externe zorg nodig en dat kan niet altijd precies op maat. Wat wel kan is altijd kijken waar iemand blij van wordt en dat een leidraad laten zijn voor alles wat er verder zo nodig 'moet'. Want als jij een missie hebt, hoe gek misschien ook, kom je daar je bed voor uit, dan wil je ook dingen doen die helemaal niet nuttig zijn of die je stom vindt. Dan heeft je leven zin, hoe groot of klein je ook bent. Dus voor remedial teachers die te maken krijgen met leerlingen die dealen met enige vorm van trauma of stress is het van belang de interessegebieden van de kinderen die extra zorg en aandacht nodig hebben te vinden. Ontdek samen de talenten en krachten en laat ze die ontwikkelen. Daarbij maakt het niet uit of dit wensen en idealen zijn die ogenschijnlijk niet haalbaar of realistisch zijn. Wie zijn wij tenslotte om iemands droom weg te nemen? Verandering en motivatie komt niet op gang door iemand te confronteren met de negatieve gevolgen van het gedrag. Gedragsverandering door een confronterend klimaat is niets anders dan een kortstondige aanpassing. Een constructieve gedragsverandering ontstaat alleen door kennis en intrinsieke motivatie. Verandering komt op gang door uit te gaan van wensen en verlangens. De beweging van binnenuit. Er komt gezonde energie vrij. Energie is beweging. Dan komen er gezonde neurotransmitters vrij die motiveren een doel te bereiken of misschien op den duur wel een ander nog beter passend doel. Gewoon omdat je er blij van wordt.

moeten thuis en op school, het moeten tijdens therapie en als het thuis niet goed gaat soms het moeten in de residentiele zorg. Veel beter is om structuur op een steeds weer aangepast niveau en alleen daar waar nodig is te bieden. En wat kan het kind al zelf? Laat het in ieder geval meedenken over de wijze van aanbieden van de structuur. Stem dit als ouder, leerkracht of remedial teacher steeds weer opnieuw af en blij vooral niet vastzitten in een methode die op een bepaald moment



*Marjon Kuipers is eigenaar van Plan B Academie en de Autisme Academie Nederland. Samen met Gijs Horvers schreef ze 'Plan B', een handreiking op het gebied van autisme, en met Saskia Buma schreef ze 'Minder stress, minder autisme Plan C'. Ze werkt als MfN-Register en strafzaakmediator en is gespecialiseerd in autisme gerelateerde zaken. Ze deed onderzoek naar de rol van stress en emoties en de invloed daarvan op lichamelijk en mentaal welzijn. Haar drijfveer hiervoor is onder andere de rol die emoties en gedrag spelen in relatie tot autisme. Kennis op dit gebied is volgens haar onmisbaar bij het maken van echt contact met en het bevorderen van welzijn bij mensen met en zonder autisme.*



*Saskia Buma is hoofdtrainer bij de Autisme Academie Nederland. Ze heeft de Stichting Raeger Amsterdam, een centrum voor kinderen met autisme, mede opgezet en was oprichtster en directeur van de stichting Mama Vita voor moeders van kinderen met autisme. Door de jaren heen volgde ze opleidingen zoals de master Practitioner NLP, masterclasses TA, Train de trainer & Coaching en Leiderschap NLP en seminars van Amerikaanse methoden Floortime en ABA. Om meer plezier en inzicht te hebben in de opvoeding van haar twee zonen met autisme en om meer praktische handvatten te krijgen volgde ze de cursus Contactgericht spelen en leren. In 2016 deed ze de specialisatie Autisme aan de Delfos Academie.*