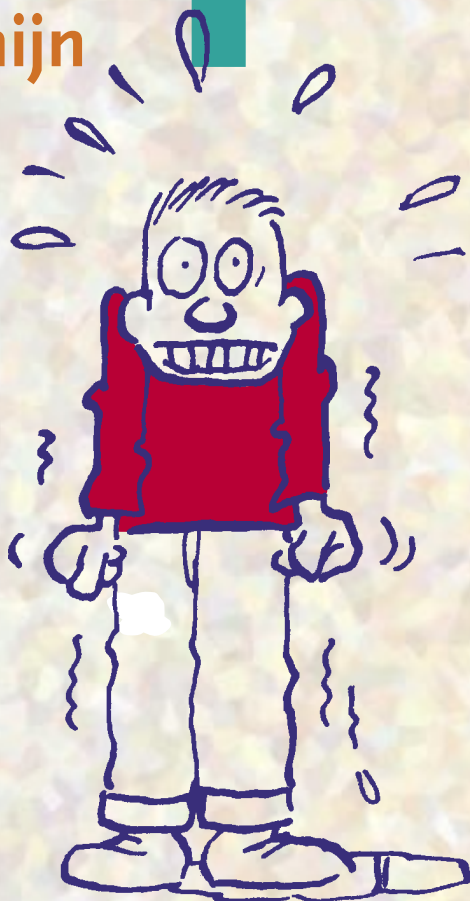


# Help!

Hoe leer ik mijn  
kind omgaan  
met stress?

Informatie & tips  
voor ouders



# Inhoud

## HELP!

### Hoe leer ik mijn kind omgaan met stress?

Hoe herkent u stress bij uw kind?	6
Hoe reageert uw kind op stress?	7
Waar komt die stress vandaan?	9
Stress voorkomen	11
Stress verminderen	13

## Colofon



Dit is een uitgave in de HELPI-brochurereeks van OUDERS & COO. Deze brochures helpen ouders om hun kind belangrijke vaardigheden aan te leren die nodig zijn voor thuis en op school. De brochures zijn ook in te zetten bij bijvoorbeeld ouderavonden of projectweken op school.

© Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder toestemming van OUDERS & COO.

Tekst: Marjolein Reijnders, Beeld: Bajo, Eindredactie: Saskia Hankins, Vormgeving: Louise Vlegels.  
OUDERS & COO, Postbus 125, 3970 AC Driebergen  
Tel.: 0343 513434, mail: info@ouders.net

[WWW.OUDERS.NET](http://WWW.OUDERS.NET)

# Voorwoord

Wat zou het heerlijk zijn om resistent te zijn tegen werkdruk en geen last te hebben van stressgevoelens. Maar helaas, iedereen ervaart wel eens stress. De één eerder dan de ander, afhankelijk van de gevoeligheid voor prikkels. Dat geldt ook voor kinderen.

Merkt u dat uw kind gevoelig is voor prikkels? Heeft uw kind snel het gevoel dat het allemaal teveel wordt? Dan is het verstandig dat u uw kind goed leert omgaan met stresssituaties.

Deze brochure helpt u stress bij uw kind te herkennen en laat u zien hoe u uw kind leert hier mee om te gaan.



# Hoe herkent u stress bij uw kind?

Wanneer uw kind stressgevoelens ervaart, is er sprake van overbelasting. De prikkels die op uw kind afkomen worden onvoldoende verwerkt. Hierdoor ontstaat een emotionele druk die zich kan uiten in sociaal-emotionele problemen en lichamelijke klachten. In het kader vindt u signalen die kunnen duiden op stress.

Herkent u bij uw kind een of meer signalen, wees dan alert op de mogelijkheid van stress en onderneem actie wanneer de symptomen duidelijker worden en vaker voorkomen. Vraag ook bij de leerkracht van uw kind na of deze iets is opgevallen. Bent u er snel bij dan kunt u eerst zelf met uw kind zoeken naar manieren om de

stress te verminderen. Verderop in deze brochure leest u daar meer over. Denkt u dat uw kind al langer aan stress lijdt, stap dan voor de zekerheid naar de huisarts. Stress, zeker langdurige, is niet goed voor uw kind en daarom is het belangrijk dit een halt toe te roepen.

# Hoe reageert uw kind op stress?

Uit onderzoek blijkt dat kinderen heel verschillend reageren in stresssituaties, afhankelijk van hun gewenning aan stress en karakter. Sommige reacties helpen bij het tegengaan van stress, andere versterken juist nare gevoelens. Hoe reageert uw kind op stress-situaties?

Alleen punt 1 en punt 5 helpen uw kind werkelijk om met stress om te gaan. Sporten (punt 11) is ook ontspannend, maar wanneer het wordt ingezet om nare gevoelens te ontvluchten, dan keert de stress op de lange duur toch terug. Reageert uw kind zoals bij een van de andere punten, help uw kind dan om andere

manieren van reageren te ontwikkelen. Tips daarbij:

## ■ Leer uw kind omgaan met heftige emoties

Neem als uw kind ergens mee zit de tijd om te luisteren. Dit bevordert dat uw kind er liever over praat dan bv. aandacht probeert te trekken door huilen of moeilijk gedrag. Leer uw kind

## Herkent u bij uw kind een van deze signalen?

### PSYCHISCHE/SOCIAAL-EMOTIONELE SIGNALEN

- prikkelbaar en snel kortaf
- angstig
- agressief
- snel schrikken
- ongemotiveerd
- ontevreden
- vergeetachtig
- slecht kunnen concentreren
- somber
- besluiteloos
- chaotisch
- onzeker
- piekeren

### LICHAMELIJKE SIGNALEN

- oververmoeid
- veel of weinig gaan eten/aankomen/vermageren
- zweten/trillen
- nagelbijten
- huilen
- gespannen houding
- huiduitslag
- hyperventileren
- hoofdpijn/duizeligheid
- spanning in rug/schouders
- maagpijn

## Hoe gaat uw kind om met stress?

### MIJN KIND:

1. gaat actief op zoek naar oplossingen.
2. gaat huilen in de hoop dat anderen een oplossing aandragen.
3. gedraagt zich agressief (slaan, schoppen, vechten).
4. ontloopt stresssituaties (bv. door spijbelen).
5. zoekt steun bij vrienden, familie, kennissen, leerkrachten...
6. huilt veel om aandacht te trekken.
7. is zeer kortaf en voelt zich snel aangevallen.
8. probeert niet aan de stress te denken.
9. doet niks, laat de stress over zich heenkomen.
10. kruipt in zijn eigen fantasiewereld.
11. gaat meer sporten.
12. negeert eigen behoeften en gaat extra hard werken.
13. gaat piekeren, vooral 's nachts.
14. zoekt afleiding in vermaak en veel consumeren.

### JA/ NEE

- ja  nee
- ja  nee
- ja  nee
- ja  nee
- ja  nee
- ja  nee
- ja  nee
- ja  nee
- ja  nee
- ja  nee
- ja  nee
- ja  nee
- ja  nee
- ja  nee

gevoelens duidelijk te maken in woorden in plaats van te slaan of schreeuwen. Leg uit wat wel en niet aanvaardbaar is en geef alternatieven. Laat uw kind zijn boosheid bv. eerst afreageren op een kussen om er daarna rustig over te praten. Deze alternatieven zijn een begin van het leerproces om emoties te uiten op een geaccepteerde manier. Dat leidt er toe dat mensen eerder bereid zijn om uw kind te helpen.

#### ■ **Leer uw kind om grenzen te stellen**

Kinderen raken in de stress als ze hun eigen grenzen voorbij zijn. Veel kinderen (tot een jaar of 16) kunnen lang niet altijd goed inschatten of een planning haalbaar is. Ze hebben daarbij de leiding van ouders nodig. Bij jonge kinderen stel je vaak als ouder de grens, bij oudere kinderen help je ze om eigen grenzen te stellen. Voorbeeld: uw puber heeft muzikles, maar komt nauwelijks aan oefenen toe

**'Voorkom dat uw kind wegloopt voor zijn problemen'**

terwijl het dit wel jammer vindt. Stimuleer uw kind een keuze te maken: of tijd hiervoor vrijmaken of een andere activiteit laten vallen.

#### ■ **Geef uw kind vertrouwen**

Uw kind ontwikkelt zelfvertrouwen als u vertrouwen in hem uitstraalt. Voorkom opmerkingen als: 'Dat had ik je toch gezegd' of 'Dat is niet zo slim'. Uw kind sluit zich voor u af als hij het idee heeft dat u hem 'dom' vindt. Wanneer kinderen vertrou-

wen ervaren, zijn ze bereid om hun zorgen te delen. Dan kunt u samen zoeken naar oplossingen en voorkomt u dat uw kind wegloopt voor zijn problemen.

#### ■ **Laat uw kind alles op een rij zetten**

Het maken van een doellijstje met alle afspraken en verplichten en een planning voorkomt dat je blijft piekeren over wanneer je wat allemaal moet doen. Ook kinderen kan dit rust geven.



## Waar komt die stress vandaan?

**S**tress is het gevolg van een verstoorde balans tussen moeten, willen en kunnen. Misschien doet uw kind te veel of moet uw kind dingen doen die eigenlijk te moeilijk voor hem zijn. Zo kan het schoolprogramma voor uw kind te hoog gegrepen zijn. Of de vrije tijd te vol gepland.

Marie, moeder van Bastiaan: "Na schooltijd gaat Bastiaan sporten en van daaruit meteen door naar tekenles. Daarna snel thuis eten en vervolgens achter zijn computer voor huiswerk en chatten met zijn vrienden. Ik krijg nauwelijks de tijd om te vragen hoe zijn dag was". Steeds meer kinderen hebben net als volwassenen drukke agenda's. Een kenmerk van de huidige tijd.

#### ■ **Drukke maatschappij**

Uit de toenemende vraag naar hulpverlening bij burnouts, uit onderzoek naar stresservaringen en de tientallen brochures

over onthaasten blijkt wel dat steeds meer mensen drukte ervaren. Hoe komt dat toch? Meerdere maatschappelijke ontwikkelingen hebben daarmee te maken. Het is goed om te weten welke dat zijn en je bewust te zijn van de invloed ervan. Dan kan je er beter mee om leren gaan.

#### ■ **Hogere welvaart**

We leven in een welvarende samenleving. Dat betekent dat we meer en meer consumeren, naar gelang de levensstandaard hoger wordt. Onze vrije markt economie speelt daar handig op in. Tal van reclames verleiden ons dagelijks om te genieten van alles wat er te zien, te ervaren en te koop is. We worden continu uitgedaagd om van alles tot ons te nemen, van voedsel tot vrijetijdsbesteding. Toch is de portemonnee een keer leeg. Dat betekent dat je steeds weer moet kiezen wat je wel en niet wilt hebben en doen. Dat levert, ook bij kinderen, spanningen op.

#### ■ **Meer 'moeten'**

Door de vele kansen en mogelijkheden die we hebben, verwachten we ook steeds meer van onszelf en onze kinderen. De onuitsproken boodschap is dat je alles er uit moet halen wat er in zit. Deze boodschap wordt door kinderen makkelijk vertaald als dat ze iets 'moeten worden' en 'moeten kunnen' om in deze samenleving voor vol mee te tellen. Dit legt een flinke druk op ze, zeker wanneer ze tegen beperkingen aanlopen.

#### ■ **Grote zelfverantwoordelijkheid**

In onze cultuur wordt zelfbepaling hoog gewaardeerd. Je bent het zelf die richting moet geven aan je leven. Je ouders, buurt of school doen dat niet voor je. Die helpen je, maar je moet uiteindelijk je eigen keuzes maken. Daar komt bij dat ieder ook verantwoordelijk wordt gehouden voor zijn eigen gedrag. Sommige kinderen valt deze verantwoordelijkheid zwaar.

# Stress voorkomen

## ■ Meer prikkels

Als gevolg van snelle technologische ontwikkelingen hebben we in een korte tijd te maken gekregen met nieuwe vormen van communicatie. Het mobieltje en internet zijn niet meer weg te denken. Ze verhogen de toegang tot contact met elkaar tot elke minuut van de dag. Echte 'rust' is schaars geworden.

Niet alleen de intensiteit van communicatie is verhoogd, ook de hoeveelheid informatie waartoe we toegang hebben. De toename van communicatie en informatiemogelijkheden verhogen het aantal prikkels dat op ons en onze kinderen afkomt.

## ■ Druk gezinsleven

In veel gezinnen werken beide ouders (parttime) buitenshuis. Dat het werkende leven met kinderen als een van de drukste tijden in het leven wordt ervaren, blijkt wel uit allerlei onderzoeken. Maar ook naast werk en school moet er nog van alles worden gedaan: sport, bijles, bijbaantjes, vrijwilligerswerk, cursussen... Kinderen krijgen deze drukte ook mee, het is zelfs het eerste voorbeeldgedrag dat ze zien. Ze weten niet beter dan dat de agenda's vol staan.

Kortom, in deze meerkeuzemaatschappij moet je keuzes leren maken. Zodat je niet overstelpt wordt door het enorme aanbod, met de nodige stress als gevolg. Maar kiezen is best moeilijk. Kiezen vraagt om je positie te bepalen. Wat moet je, wat wil je, wat kan je? Keuzes

maken staat dus in relatie met je identiteit. Daarom is het belangrijk dat u uw kind leert bewust keuzes te maken. Dit zorgt dat uw kind in evenwicht blijft en verlaagt het risico dat uw kind last krijgt van overbelasting en stress. Maar hoe pak je dat aan?



De volgende tips zorgen dat uw kind minder stressgevoelig is en goed met stresssituaties leert omgaan.

## Leer uw kind bewust kiezen

■ Wanneer je een keuze moet maken, spreekt allereerst razendsnel je gevoel. Je onbewuste zegt wat goed voelt of niet. Dat heeft te maken met eerdere ervaringen die opgeslagen worden

in je 'emotioneel ervaringsgeheugen'. Maar omdat het onbewuste niet de nieuwe context van de situatie kan overzien, moet bij een keuze ook het verstand worden betrokken. Het verstand corrigeert het gevoel waar nodig en is daarom essentieel bij het maken van een keuze. Wanneer je of het verstand of het gevoel negeert, bestaat het risico dat de keuze die je maakt niet in balans

is. Dat leidt op den duur tot ontevredenheid of frustratie. Leer uw kind dat een keuze zowel goed moet voelen als ook met het verstand onderbouwd moet kunnen worden.

■ Door de vele prikkels die op uw kind afkomen, moet het leren om de informatie systematisch te verwerken. Help uw kind daarbij door hem al zijn gedachten op papier te laten zetten rond de tekst 'Wat moet ik doen?' Leer het vervolgens prioriteiten te stellen door te vragen: wat moet eerst en wat kan later?

## 'Wat moet eerst en wat kan later?'

■ Het is vaak lastig uit te leggen waarom je ergens voor kiest. Je voelt of vindt iets vanwege eerdere ervaringen of door wat je weet van deze wereld en baseert daar je keuzes op. Maar om goede keuzes te kunnen maken is het belangrijk dat je je bewust wordt van je gevoelens, waarden en voorkeuren. Dat is ook nodig om de keuzes van een ander te kunnen begrijpen en daar rekening mee te kunnen houden. Leer uw kind verantwoording te nemen voor

zijn keuzes door hem te vragen naar zijn achterliggende motivatie.

### Creëer een regelmatig levensritme

Door flexibele werktijden en allerlei activiteiten buiten werk om wordt het voor sommige gezinnen steeds moeilijker om een vast dagritme op te bouwen. Toch is het voor kinderen, ook pubers, belangrijk om een redelijk vast leefpatroon te hebben. Kinderen zijn gebaat bij voorspelbaarheid en duidelijkheid. Een dagritme geeft kaders waarbinnen ze zelf hun tijd indelen. Denk bijvoorbeeld aan een vast tijdstip voor het avondeten, naar bed gaan en huiswerk maken of hoelang er 's avonds mag worden televisiegekeken of buiten gespeeld.

Regelmaat voorkomt dat u uw kind opzadelt met teveel keuzemogelijkheden. Stel dat uw kind ook nog moet beslissen wanneer het zal gaan eten, douchen... Als je alles zelf moet kiezen, geeft dat een grote verantwoordelijkheid wat stressverhogend werkt. Er is geen recept voor een goed dagschema - het moet vooral goed passen bij uw gezin - maar breng zoveel mogelijk structuur aan.

### Stel niet te veel eisen aan uw kind

Kinderen kunnen in korte tijd veel leren. Maar wanneer er te veel eisen tegelijk gesteld worden, kan een kind tijdelijk terugvallen in oude patronen. Een peuter die al een tijd zindelijk is, kan bij te veel drukte zomaar weer in zijn broek plassen. Of hebben uw puberdochters net geleerd dat het beter werkt om pestgedrag naar elkaar te negeren in plaats van fel te reageren, dan zit het er dik in dat ze tijdens de stress van een toetsweek hun irritatie niet in kunnen houden en ontstaat er weer makkelijk ruzie. Dan kun je als ouder het beste even rekening houden met de situatie en wat milder zijn. Zo krijgt uw kind ook het vertrouwen dat u het beste met hem voorheeft.

### Maak gebruik van humor

Kinderen kunnen helemaal van streek zijn als iets niet lukt zoals ze willen. Het is voor uw kind fijn te ontdekken dat u niet ook meteen van slag raakt. Een grappige opmerking kan de druk van de ketel halen. Maar drijf nooit de spot met uw kind en neem zijn gevoel serieus.

Humor betekent enkel dat u het probleem vanuit een andere invalshoek bekijkt en daardoor relateert.

### Bevestig wat uw kind wel kan

Ga uit van de eigen kracht van uw kind. Dat is de beste manier om uw kind vertrouwen in zijn eigen kunnen te schenken. Natuurlijk mag ook benoemd worden wat uw kind nog moet leren, maar benoem ook waarin uw kind goed is. En is iets eindelijk gelukt? Voorkom opmerkingen als: 'Nou, dat werd tijd' maar schenk liever positieve aandacht aan elke mijlpaal voor uw kind.

*'Stel dat uw kind ook nog moet beslissen wanneer het gaat eten, douchen...'*

## Stress verminderen

Ontspanning is nodig om los te komen van datgene wat gedaan moet worden, zoals huiswerk of een spreekbeurt. Om te kunnen ontspannen is het belangrijk dat u uw kind leert de aandacht te richten op wat nu is en niet op wat geweest is of nog komen gaat. Leven in het nu is lastig, maar kan geoefend worden. Met ontspanningsoefeningen haal je de spanning uit je lijf en

komt ook je geest tot rust. We geven er twee die bij kinderen goed aan te leren zijn.

### Ademhalingsoefening

Op momenten van stress adem je oppervlakkig en hoog in je borstkas. Hierdoor spannen spieren aan en worden stress-, depressie- of angstgevoelens versterkt. Laat uw kind deze oefening enkele malen per dag doen, zodat de goede manier van

ademhalen een gewoonte kan worden:

1. Zorg voor een rustige en aangename ruimte.
2. Laat uw kind op de grond liggen met de benen recht vooruit en iets van elkaar, de tenen ontspannen en de armen langs het lichaam.
3. Met de ogen dicht kan uw kind zich op de ademhaling concentreren (ademen vanuit de buik).



4. Wanneer uw kind het moeilijk vindt om met de buik adem te halen, dan is het handig om met één hand op de buik te drukken bij het uitademen en bij het inademen de hand omhoog te duwen (doe dit 5 minuten).

5. Blijf nog rustig een tijdje liggen. Het lichaam kan nu tot rust komen.

Wat ook goed werkt is elke spiergroep (armen, benen, schouders...) eerst aan te spannen en dan los te laten. Dat maakt uw kind bewust van alle spieren die onder spanning staan. En door de spieren eerst aan te spannen, lukt het eerder om ze daarna echt los te laten.

### Meditatieve oefening

Door middel van mediteren leer je je aandacht op één ding te richten gedurende een bepaalde tijd. Zo leer je andere 'ongewenste' gedachten die stress opleveren uit te schakelen. Leer uw kind de volgende stappen:

1. Neem een vast voorwerp of woord in je hoofd. Het maakt niet uit wat het is. Dat kan van kalender tot kaars of 'mmm' zijn. Wat je kiest moet jou helpen om je ergens op te concentreren. Het gaat er

niet om alleen maar aan het voorwerp te denken, dat zal ook niet lukken. De menselijk geest is van nature chaotisch, vandaar dat deze oefeningen zinvol zijn.

2. Ga in een aangename lichaamshouding zitten, zittend of liggend. Wanneer je in slaap valt, weet je dat je je goed ontspannen hebt.

3. Ben je afgeleid, richt dan je gedachten weer op het voorwerp of woord dat je in gedachten had genomen. Houd dit enkele minuten vol. Begin bij 5 minuten. Na verloop van tijd kan uw kind de tijdsduur verlengen, afhankelijk van zijn concentratievermogen.

Door meditatieve oefeningen te doen leert uw kind:

■ je kunt je niet zorgen maken als je ergens anders over nadent.

■ je hoeft niet over alles na te denken wat in je hoofd opkomt. Je kunt zelf kiezen waar je over na wilt denken.

■ je kunt vaste (vervelende) denkpatronen doorbreken.

■ zelfs de sterkste emoties kun je leren beheersen als je je niet richt op de gedachten die de emoties oproepen

maar alleen op de lichamelijke activiteit.

■ geen enkel gevoel of gedachte is blijvend. Het verlaat op den duur je lichaam en geest weer.

Er is aangetoond dat meditatie de hartslag en ademhaling vertraagt en het melkzuurgehalte en de hersenactiviteit verlaagt. Dit zijn tekenen van ontspanning.

**Tip: meer oefeningen vindt u in 'Ontspanje: oefeningen voor ontspanning en stressvermindering' (uitgeverij Nieuwerzijds, Amsterdam).**

Vragen over het onderwijs aan kind? Bijvoorbeeld als uw kind stress ervaart op school?

Bel gratis 0800 5010, (kies eerst 1, dan 3) of kijk op [www.50tien.nl](http://www.50tien.nl) voor antwoorden op veelgestelde vragen van ouders.

**0800**  
**5010** Keuze 1, dan 3





# OUDERS & COO

is de landelijke vereniging voor ouders,  
ouder- en medezeggenschapsraden in het  
christelijk en oecumenisch onderwijs.

## OUDERS & COO:

- adviseert en ondersteunt ouders van schoolgaande kinderen
- zet zich in voor een optimale samenwerking tussen school en thuis
- maakt zich sterk voor een goede kwaliteit en sfeer op school
- biedt hulp bij de opvoeding
- informeert en schoolt ouders
- bemiddelt bij conflicten
- bestrijdt pesten, faalangst en geweld in het onderwijs
- voert actie voor lage schoolkosten
- verzorgt kant-en-klare ouderavonden
- ondersteunt en schoolt overblijfskrachten
- organiseert cursussen, trainingen en congressen
- geeft voorlichting via ouderbladen en brochures
- behartigt ouderbelangen
- voert overleg met de overheid.

U kunt lid worden van OUDERS & COO. Kijk voor alle  
voordelen van een individueel lidmaatschap voor ouders op  
[www.ouders.net](http://www.ouders.net) of bel 0343 513434 voor meer info.