

Veerkrachtig opgroeien:



Wat is stress?

Iedereen voelt wel eens stress en dat wordt vaak als iets negatiefs gezien. Het is goed om te weten dat stress een natuurlijke reactie is op een uitdagende of dreigende situatie die de interne balans in je lichaam dreigt te verstoren. Je kind weghouden van uitdagende situaties lijkt dan goed, maar is dat eigenlijk wel zo? Een situatie die stress oproept hoeft niet negatief te zijn. Een steunende, liefdevolle omgeving helpt kinderen veerkracht te ontwikkelen, waardoor ze steeds beter leren omgaan met gebeurtenissen die stress geven, maar wel bij opgroeien horen.

Door regelmatig met de kinderen naar buiten te gaan en de natuur op te zoeken leer je kinderen een gezonde leefstijl aan die bijdraagt aan het verminderen van stress en het toenemen van veerkracht.

Ondersteuning

Positieve stress en verdraagbare stress zijn onontkoombaar, het hoort bij het opgroeien. Die stress kunnen we niet voorkomen of wegnemen. Sterker nog, het draagt bij aan het groot worden. Als je als kind hebt geleerd hoe je op gezonde wijze om kunt gaan met de dood van een huisdier, helpt dat je om in het latere leven met grotere verliezen om te gaan. Kinderen die positieve en verdraagbare stress ervaren, krijgen de kans om manieren te ontwikkelen om op gezonde wijze om te gaan met die stress; ze ontwikkelen duurzame copingstrategieën.

Dat neemt niet weg dat ouders en leraren kinderen kunnen ondersteunen in de ontwikkeling van hun potentie aan veerkracht. Hoe meer veerkracht een kind kan ontwikkelen, hoe beter het voorbereid is om met stressvolle situaties om te gaan. Veerkracht is dynamisch. Door als volwassene bij de leeftijd van het kind passende activiteiten aan te bieden ondersteun je de ontwikkeling van veerkracht. En daar helpt de natuur een handje in mee!

Deze informatie is terug te vinden op de website van het NCJ.

Soorten stress

Er zijn drie soorten stress te onderscheiden:

1.
Positieve stress helpt kinderen om te leren gaan met milde en korte uitdagende situaties. Denk aan situaties zoals afzwemmen, Sinterklaas of een sportwedstrijd.

2.
Verdraagbare of hanteerbare stress is stress die vaak met een ernstige situatie te maken heeft en langer aanhoudt maar verdraagbaar is omdat er ook steun is uit de sociale omgeving. Denk aan het overlijden van een oma, opgroeien in een ongezonde leefomgeving of het verhuizen uit een vertrouwde omgeving.

3.
Chronische of toxische stress ontstaat wanneer kinderen en jongeren vaak en/of langdurig blootgesteld worden aan ernstige situaties die stress veroorzaken en er onvoldoende passende steun is. Denk aan verwaarlozing, mishandeling of blootgesteld worden aan intensief aanhoudend pestgedrag. Chronische stress heeft ernstige negatieve gevolgen voor de gezondheid en ontwikkeling van kinderen en jongeren. Het is belangrijk om chronische stress zo snel mogelijk terug te brengen naar verdraagbare/hanteerbare stress.



Wil je graag meer informatie of nog meer exemplaren printen? Scan de QR-code!



Hoe helpt de natuur bij stress?



Samenzijn in de natuur: Sociale omgeving.



1.

Natuur biedt kansen voor spel en plezier voor gezinnen. Uit onderzoek blijkt dat kinderen en ouders meer op elkaar reageren en ze voelen zich meer met elkaar verbonden. Bovendien praten ze langer met elkaar dan als ze binnenblijven. Ouders die met hun kinderen regelmatig een park bezoeken ervaren minder stress. Dit soort onderzoek toont aan dat de natuur gezinnen helpt om liefdevol en steunend voor elkaar te zijn en om minder stress te ervaren.

2.

Buiten kun je in contact komen met dieren. Dieren praten en oordelen niet, ze hebben geen verwachtingen en zouden in staat zijn onverwerkte emoties los te maken. Ook kunnen dieren voor afleiding zorgen in een stressvolle situatie, zo blijkt uit onderzoek in de vrouwen-, en maatschappelijke opvang. Ander onderzoek toont aan dat als kinderen onrustig zijn, het helpt om bijvoorbeeld samen op zoek te gaan naar kleine kriebeldiertjes, zoals lieveheersbeestjes of torren.

3.

Contact met dieren helpt ook om het stresshormoon cortisol omlaag te brengen. Bovendien zorgt contact met dieren voor de aanmaak van het gelukshormoon oxytocine. Dit is in onderzoeken met therapie-dieren gevonden.



Wat kun jij doen?

- Ga naar buiten en speel spelletjes zoals voetballen, tikkertje of verstoppertje.
- Zoek een parkje op om samen te wandelen of te picknicken. Met een boterham, een appel en een flesje water kun je op een bankje of kleedje al snel een eenvoudige picknick organiseren.



Wat kun jij doen?

- Is er een kinderboerderij in de buurt? Ga op bezoek en kijk of je kind contact wil maken met de dieren. Het kan, zeker voor jonge kinderen, al voldoende zijn om te kijken naar dieren zonder ze aan te raken.
- Is er een plek waar jouw kind graag is? Onderzoek samen met je kind waar die plek is en wat er te doen is. Zijn daar diertjes te vinden? Vaak is op die plek zijn, zonder iets te hoeven doen, al heel fijn en komen de kriebeldiertjes vanzelf tevoorschijn.



Wat kun jij doen?

- Is het mogelijk om een huisdier te houden? Doe dit alleen als je ook echt in de gelegenheid bent om goed voor het dier te zorgen.
- Als dat niet lukt zijn er vast burens met een poes die geaaid wil worden of een hond die wel eens uitgelaten moet worden.



Hoe helpt de natuur bij stress?



Kenmerken van natuur: fysieke (materiële) omgeving

1.

Wolken, zonlicht, water of wind vragen vaak op een vriendelijke manier de aandacht en geven ruimte om na te denken en te reflecteren. Dat effect noemen we de zachte fascinatie van natuur. Je bewust zijn van de omgeving en daar samen aandacht voor hebben, kan ontspanning bieden. Onderzoek uit de vrouwenopvang laat een voorbeeld zien van een moeder met een baby die niet goed slaapt. Al snoezelend kijken ze door het raam naar de vogeltjes die van een vetbolletje eten. Door hier samen naar te kijken, ontspant de baby en valt het in slaap.

2.

Natuur helpt om je om te herstellen en je weer opgeladen te voelen om een nieuwe klus op te pakken. Dit is het aandachtsherstellend vermogen van natuur.

3.

Natuur biedt kansen voor activiteiten die passen bij de leeftijd van het kind. Ze dagen het kind uit om hun grenzen te verleggen, zo ontwikkelen kinderen veerkracht.



Wat kun jij doen?

- Ga op een kleed in het gras liggen en bekijk samen hoe de wolken heel langzaam voorbijrijden of misschien juist snel door de lucht vliegen. En, lijken ze nog ergens op? Zo kun je ook kijken naar bladeren van bomen die bewegen in de wind terwijl het zonlicht erdoorheen schijnt.
- Samen voor een plantje zorgen is fijn. Dat kan buiten in de tuin, maar ook binnen. Als het heel goed gaat, mag het plantje misschien wel op de kamer van het kind wonen.



Wat kun jij doen?

- Staat er iets spannends op het programma zoals afzwemmen of een toets? Zoek vooraf een momentje om buiten te zijn. Daar laad je van op. Bijvoorbeeld door samen te wandelen.
- De natuur kan helpen om een vol of overprikkeld hoofd weer tot rust te laten komen. Bijvoorbeeld door buiten te bewegen, wat kinderen met én zonder ADHD bijvoorbeeld kan helpen om spanningen te reguleren. Ook kan het helpen om buiten rustig te focussen op het verzamelen van veertjes, schelpjes en nootjes.



Wat kun jij doen?

- Het kan een leuke uitdaging zijn om naar buiten te gaan terwijl het regent. Laat ze lekker springen in de plas en nat worden. Soms sneeuwt het nog in ons land. Wacht niet te lang en ga naar buiten, wandel, gooi sneeuwballen of bouw een sneeuwpop. Dit zijn vormende ervaringen die kinderen leren om te gaan met kou en nattigheid: zo bouwen ze weerstand en veerkracht op.
- Natuurlijke ondergrond is vaak hobbelig en bobbelig, denk aan een pad in een bos, de grond tussen de struiken. Voor kleine kinderen is het goed om daar te oefenen met lopen, kunnen zij hun evenwicht bewaren? Voor grote kinderen is het interessant om te klimmen en klauteren op heuvels of boomstammen.