

## Stresskonijntjes

Net als volwassenen kunnen kinderen gespannen zijn en uit hun evenwicht raken. Daar kunnen diverse oorzaken voor zijn, zoals spanningen thuis, problemen op school, moeilijk kunnen omgaan met andere kinderen, niet goed in een groep passen,...

Stress bij kinderen uit zich vaak in slaapproblemen, angstig zijn, veel huilen, buikpijn, teruggetrokken gedrag, niet buiten willen spelen of spijbelen. Opnieuw beginnen bedplassen kan ook een teken zijn van stress, agressief gedrag of een opvallende gedragsveranderingen.

## Wat kan je doen?

Voor ouders is de oorzaak van stress niet altijd herkenbaar omdat zij er dicht bij staan. Toch is het, net als voor volwassenen, van belang om die oorzaak te achterhalen, desnoods met behulp van iemand buiten het gezin.

- **Sta open voor gevoelens en problemen**

Stress bij kinderen is gelukkig vaak op te lossen door de ouders zelf. Als ouders maar *open staan voor de problemen* van hun kind, *goed luisteren* naar wat een kind zegt, is daarbij vaak al een eerste hulp. Als het kind het vertrouwen in zijn ouders en zijn omgeving terugkrijgt, als het weet dat er naar hem geluisterd wordt en dat zijn spanningen serieus worden genomen, verdwijnen eventuele stress-klachten vanzelf weer.

- **Plannen en keuzes maken**

Men raadt ouders van gestresste kinderen aan een *weekplanning* te maken. In het plan staat bijvoorbeeld wie wanneer ergens gaat spelen, en daar moet iedereen zich ook aan houden.

Voor de rust van deze kinderen is het belangrijk om *keuzes te leren maken* en niet alles zomaar op zich af te laten komen. Een zelfde soort plan kan, eventueel per dag, opgemaakt worden.

- **Always look on the bright side of life**

Bekijk de dingen van *de positieve kant*. Kinderen zijn heel veerkrachtig in een liefdevolle omgeving en vervelende gebeurtenissen kunnen je iets belangrijks over jezelf en je kinderen leren. Zijn of haar levenskracht is groot en met jouw tijdige hulp komt het er zeker én zelfs sterker uit.

## Meer weten?

Lees dan meer via deze link

<http://www.groeimee.be/informatie/stresskonijntjes>