

Stress reactie van kinderen

Wanneer bij stress het in het voelende brein (zoogdierenbrein) gelegen alarmsysteem geactiveerd wordt dan raakt een kind ontregeld; het heeft minder tot geen toegang tot zijn denkende brein (mensenbrein). Het brein heeft dan drie mogelijkheden om met de ontstane situatie om te gaan: vechten, vluchten of bevriezen.

Vechten	Vluchten	Bevriezen
Gillen, schreeuwen, gemene woorden gebruiken Slaan, bijten, schoppen, gooien, stompen Verwijten, verantwoordelijkheid afschuiven, defensief Eisen, controle verlangen/ behouden Tegendraads, provocerend, niet voldoen Bewegen richting dat wat onveilig voelt Geïrriteerd, boos, woest, beledigd, agressief	Willen ontsnappen, wegrennen Niet gefocust, moeite om aandacht erbij te houden Friemelen, rusteloos, hyperactief Gepreoccupeerd, druk met van allesbehalve... Uitstellen, vermijden, negeren van de situatie Weggaan bij wat onveilig voelt Angstig, paniek, bang, zorgelijk, overweldigd	Bevriezen Dicht klappen, de geest wordt leeg Behoeft om te verstoppert, zichzelf isoleren Verbaal niet responsief, zegt veel: "Weet ik niet." Moeilijk om taken te volbrengen Uitstaan, dagdromen Niet is staat tot bewegen, vast zitten in lijf Depressief, vlak, verveeld, apathisch, hulpeloos

- Wat bezorgt jouw kind stress?
- Welke voorkeursreactie laat jouw kind op momenten van stress zien?
- Wat is het dat jouw kind misschien niet wil, durft of kan voelen?
- Hoe ondersteun je jouw kind bij het ervaren van stress?