

SOS  
mijn kind  
heeft stress

Samen met je kind oefenen  
om stress te lijf te gaan

Karin Genijn  
Annekatrien Masschelin  
Kristof Morren

TEKENINGEN: illustra'lies

© 2022 Manteau / Standaard Uitgeverij nv,  
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen  
en Karin Genijn, Annekatrien Masschelin, & Kristof Morren

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)  
[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

<https://karingenijn.wixsite.com/praktijk>  
<https://studiomana.be>  
<https://kristofmorren.be>

Vertegenwoordiging in Nederland  
New Book Collective, Utrecht  
[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

Illustraties: Illustra'lies - Annelies Fraeyman (<https://illustralies.be>)  
Schema's blz. 31 en 99: Dominic Van Heupen  
Tekening omslag: Illustra'lies  
Auteursfoto's: YasNina Photography - Pauline Van Eesbeek  
Foto Annelies: An Epic View  
Omslag en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 3852 0  
NUR 854 / 770 / 860  
D/2022/0034/5

# INHOUD



VOORWOORD	13
OVER DIT BOEK	17
GA JIJ MEE OP REIS?	19
<b>1   Storm op zee</b>	<b>25</b>
<hr/>	
Wat is stress? Hoe herken je het?	25
Oorzaken van stress bij je kind	27
Stress in beeld gebracht	28
Het model van <i>the window of tolerance</i>	28
Het kindmodel van de drie zeeën	32
Het brein	34
Ontwikkeling van het kinderebrein	34
Zones van het brein	35
Werking van het brein bij stress	37
Spannings- en ontspanningsstofjes	39
Extra stressgevoelige kinderen	40
Zeer jonge kinderen en stress	41
Traumagevoelige kinderen en stress	42
Kinderen met ASS en stress	42
Kinderen met HSP en stress	43
Kinderen met AD(H)D en stress	44
Kinderen in armoede en stress	44

## 2 | Kapitein in nood 51

---

Schip ahoy: kapitein en matroos op ontdekking	51
Op welke zee vaart je boot?	53
Op welke zee vaart je boot?	57
Waar voel je stress?	60
Waar voel je stress?	62
De vuurtoren als lichtpunt	64
De vuurtoren als lichtpunt	65
Zelfzorg voor de matroos	67

## 3 | Gevoelenseilanden 71

---

Uitleg voor de matroos	73
Emoties horen bij het leven	73
Emotionele ontwikkeling van je kind	76
Help, mijn kind doet lastig	78
Spaargedrag en veiligheid	81
Ik vertel hoe ik me voel	83
Op reis naar de gevoelenseilanden	84
Emotiemeter	86
Ik voel mijn emoties en waar deze in mijn lichaam zitten	87
Emoties in je lichaam	88
Matroos te hulp	91

**4 | Op een rustige zee dankzij de ademhaling** 95

---

Het belang van de ademhaling bij stress	96
Uitleg voor de matroos	96
Aandachtspunten bij de oefeningen	100
Stapsgewijs opbouwen	102
Stap 1 – Ik ontdek en voel mijn adem	103
Bellen blazen	104
Vlammetje laten dansen	105
Blazen met een rietje	106
Ballonnen opblazen	107
Het lekkie bootje	108
Voel je adem	109
Stap 2 – Ik adem bewust	110
Golfjesoefening	112
Handoefening	114
Roeioefening	116
Stap 3 – Ik adem ritmisch	117
Niet-digitale adembegeleiders	119
Zeiloefening	120
Het rustige roer	122
Ademketting	124
Ritmisch wandelen	125
Digitale adembegeleiders	126
Tips voor een natuurlijke en ontspannen ademhaling	130
Oefeningen voor een vlotte ademhaling	131
De trotse kapitein	131
De kat en de koe	132

5 | Kapitein over mezelf 135

---

Oefeningen voor dagelijkse stressmomenten	136
Oefeningen bij spanning en angst	138
Logeersstress	138
Krachtschelp	138
Nieuwe dingen of toetsenstress	140
Zeemansbenen	140
Geurtherapie	142
Oefeningen bij piekeren	143
Piekerdagboek	143
Oefeningen bij overprikkeling	145
Na een pittige dag	145
Mandala	145
Sensory play	148
Zeegeluiden	150
Even stoom afblazen	152
Reuzengolven	152
Oefeningen voor het slapengaan	154
Handwiegen	154
Massageoefening	156
Knuffeloefening	157
Oefeningen voor meer focus	158
Droedelen	158
Wisselademhaling	160
Oefeningen om te bouwen aan veerkracht	162
Rust bevorderen	162
Anker oefening	162
Wolken kijken	165
Somberheid tegengaan	166
Schat van de dag - dankbaarheid	166
Harte-adem	168
Positief denken stimuleren	170
Helpende gedachten	170
De kracht van herhaling	173

<b>6   Externe hulp</b>	<b>177</b>
Wanneer hulp zoeken?	177
Wat doet een hartcoherentiecoach?	178
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	<b>181</b>
<b>DANKWOORD</b>	<b>185</b>
<b>BIOGRAFIE</b>	<b>187</b>







# VOORWOORD

---

**S**tress is een ziekte van de tijd' hoor je weleens zeggen. De laatste decennia is het een vaak gebruikt woord en heeft iedereen er wel mee te maken. Onze hedendaagse maatschappij is een bombardement van prikkels. De drukte van alledag wordt alsmaar groter. De laatste jaren is steeds duidelijker geworden dat ook onze kinderen hiervan niet gespaard blijven. Ook voor hen gaat alles in vliegende vaart: ze hebben vaak van jongs af aan reeds een boordevolle agenda met schoolwerk, hobby's, kinderfeestjes, uitstapjes... en sociale media gieten er nog een prikkelrijk sausje bovenop. In deze malle-molen dreigen ook zij vaak uit de bocht te vliegen. Dit vertaalt zich in drukkere kinderen, kinderen die emotioneler zijn, kinderen die afhaken of net heel lastig gedrag vertonen. Als ouder is het niet altijd eenvoudig om hier, boven op je eigen stressfactoren, mee om te gaan.

In de zoektocht naar stressverlagende technieken traden yoga, meditatie, mindfulness, sport en ademhaling op de voorgrond. Enkele jaren geleden brachten Louis Van Nieuland en Katrien Geeraerts in hun boek *Blijven ademen* hartcoherentie onder de aandacht. Deze wetenschappelijk onderbouwde methode om via de ademhaling het brein tot rust te brengen is zowel laagdrempelig als effectief. Hartcoherentie wint dan ook stelselmatig aan belang als techniek om met stress om te gaan.

Toen we enkele jaren geleden de opleiding tot hartcoherentiecoach bij Louis Van Nieuland volgden, deden we dat alle drie met het oog op het begeleiden van volwassenen. Toen zowel in onze praktijk als vanuit het netwerk van hartcoherentiecoaches (Nerva) de vraag werd gesteld om een hartcoherentietraining te ontwikkelen voor kinderen, besloten we de handen in elkaar te slaan. Zo ontstond Hartekracht, een groepering van hartcoherentiecoaches die zich ook specialiseren in de begeleiding van kinderen. Ondertussen worden coaches over heel Vlaanderen opgeleid en hopen we zo ons steentje te kunnen bijdragen om ook kinderen te ondersteunen met hartcoherentie.

## VOORWOORD

Omdat de stap naar professionele hulpverlening niet nodig is voor elk kind, omdat het dagelijks inzetten van stressregulerende oefeningen in de thuisomgeving plaatsvindt én omdat we ervan overtuigd zijn dat elk kind er baat bij heeft om stress beter te begrijpen en hier op een goede manier mee om te gaan, besloten we om onze kennis op te schrijven. Zo kan jij als ouder je kind ondersteunen om beter om te gaan met stress en spanning. Naast oefeningen die komen uit de hartcoherentietraining, hebben we ook andere stressverlagende technieken toegevoegd. Op die manier kan jij samen met je kind op zoek gaan naar die oefeningen die het best werken.

Vandaag klim jij als ouder mee aan boord. Dit is ontzettend waardevol, want jij bent de expert van jouw kind. Hopelijk brengt dit boek rust op de woelige zee die het leven soms is, zowel voor je kind als voor jou. Welkom aan boord!

Annekatrien, Karin en Kristof  
Maart 2022

# OVER DIT BOEK

---

In *SOS mijn kind heeft stress* leer je stapsgewijs hoe je stress bij je kind te lijf kan gaan. Daarom raden we sterk aan om dit boek van voren naar achteren te lezen.

Dit boek is bedoeld voor ouders met kinderen van 6 tot 12 jaar. Enerzijds hebben jongere kinderen nog niet altijd voldoende lichaamsbewustzijn voor de oefeningen in dit boek. Anderzijds komen tieners vanaf ongeveer 12 jaar in de pubertijd, waardoor ze zowel emotioneel als fysiek meer aansluiten bij volwassenen. Voor deze laatste groep gelden dan ook andere richtlijnen en oefeningen.

Voor het leesgemak hebben we ervoor gekozen naar het kind te verwijzen met 'hij'. Met deze vorm verwijzen we zowel naar jongens als naar meisjes. Uiteraard kan je 'hij' op elke plaats vervangen door 'zij'.

In het eerste hoofdstuk schetsen we een theoretisch kader over stress. Wat is stress? Hoe herken je het? Met deze informatie kan je enerzijds de reacties van je kind beter inschatten en anderzijds je kind beter ondersteunen. We hebben hier ook oog voor kinderen die extra stressgevoelig zijn (kinderen met autismespectrumstoornis, aandachtsproblemen, hoogsensitieve kinderen...) We gaan dieper in op wat hen als doelgroep kwetsbaar maakt, zodat je meer inzicht krijgt in hun stressgevoeligheid, reacties en gedrag.

Zodra je je deze kennis eigen hebt gemaakt, kan je die in het tweede hoofdstuk vertalen en inzetten bij je kind. Met oefeningen en een metafoor aangepast aan de leeftijd van je kind, gaan jullie samen op zoek naar wat je kind stress geeft, hoe dit voelt en wat er ondersteunend kan werken. Gaandeweg leert je kind ook veel over hoe jij als ouder zelf omgaat met stress. Dit is een enorme meerwaarde, want je kind leert veel door te zien hoe jij iets aanpakt.

Emoties spelen een bepalende rol in ons doen en laten. En ook stress kan heel wat emoties teweegbrengen. In het derde hoofdstuk geven we je handvatten om de emoties en het bijbehorende gedrag van je kind beter te begrijpen, en om hier samen naar te kijken.

Vanuit onze ervaring als hartcoherentiecoach hechten we veel belang aan het inzetten van de ademhaling om meer rust en balans te vinden. In

## OVER DIT BOEK

het vierde hoofdstuk leer je met eenvoudige oefeningen je kind stapsgewijs te begeleiden naar een bewuste en ritmische ademhaling.

In het vijfde hoofdstuk vind je heel wat oefeningen die je samen met je kind kan inzetten bij dagelijkse stressmomenten, zoals logeerstress, piekeren, moeite met slapen, angsten...

Tot slot bekijken we nog wat je kan doen indien je vastloopt en extra hulp nodig hebt.