



Is GOED goed GENOEG ?

Dominique Roos

dd. 03 JUNI 2016

AMODO^{nl}
vorming - bemiddeling - counseling - coaching - therapie



Is GOED goed GENOEG ?

De druk om te presteren: wat doet het met onze kinderen en jongeren?

- **Zijn kinderen en jongeren kwetsbaarder voor prestatiedruk dan volwassenen?**
 - **Kinderen en jongeren**
 - Emotioneel gekleurd en vermijdend copinggedrag.
 - **Volwassenen**
 - Cognitief gekleurd en actief copinggedrag.

AMODO^{nl}
vorming - bemiddeling - counseling - coaching - therapie

Is GOED goed GENOEG ?
De druk om te presteren: wat doet het met onze kinderen en jongeren?

- **Hoe functioneert het brein van kinderen en jongeren in relatie tot prestatiedruk?**
 - Wat gebeurt er binnen hun lichaam?
 - Welke reacties treden er in werking?



Is GOED goed GENOEG ?
De druk om te presteren: wat doet het met onze kinderen en jongeren?

- **Neurologie van stress_Reacties bij aanhoudende prestatiedruk.**
 - **Amygdala**
 - Voelt dat er groot gevaar is en geeft signaal aan de hypothalamus.
 - **Hypothalamus**
 - Adrenaline-fight&flightrespons (opstart sympathisch systeem) - stilleggen van prefrontale cortex
 - Bijnierschors – **cortisol**-stilleggen van parasymphisch systeem
 - Adrenaline + cortisol = glucose (brandstof/energie)
 - **Hippocampus**
 - Informatie over de stressveroorzaker wordt opgeslagen in het brein.



Is GOED goed GENOEG ?
De druk om te presteren: wat doet het met onze kinderen en jongeren?

- **Stress en het kinderbrein**
 - Hoe gaan kinderen zelf met de druk om te presteren om?

AMODO^{nl}
vorming - bemiddeling - counseling - coaching - therapie



Is GOED goed GENOEG ?
De druk om te presteren: wat doet het met onze kinderen en jongeren?

3 basiscopingstrategieën van kinderen en jongeren		
Situatie actief aanpakken	Situatie ontwijken	Opstandig worden
Emoties reguleren	Zwijgen	Boos worden
Oplossingen zoeken	Vergeten	Impulsief eropaf gaan
Met anderen praten	Ontkennen	Mokken
Plannen maken	Afleiding zoeken	Niet nadenken
Steun zoeken bij familie en vrienden	Jezelf de schuld geven	Anderen de schuld geven

AMODO^{nl}
vorming - bemiddeling - counseling - coaching - therapie

Is GOED goed GENOEG ?

De druk om te presteren: wat doet het met onze kinderen en jongeren?

- **Effectieve en ineffektieve copingstrategieën (Lazarus & Folkman, 1984)**

		Probleemgericht <i>(Situatie onder controle houden/veranderen)</i>	Emotiegericht <i>(Emoties onder controle houden/veranderen)</i>
Cognitief niveau	Effectief	Maken van plannen, nagaan van alternatieven.	Optimisme Situatie relativeren, de positieve kanten zien.
	Ineffectief	Probleem zien als onoplosbaar	Fatalisme
Gedragniveau	Effectief	Situatie actief aanpakken, concrete stappen ondernemen.	Steun zoeken bij anderen, advies vragen, emoties uiten.
	Ineffectief	Passief afwachten	Ontkennen, ontwijken, zich afsluiten voor het probleem, boos worden, opstandig worden.

Is GOED goed GENOEG ?

De druk om te presteren: wat doet het met onze kinderen en jongeren?



- Stress als gevolg van een grotere schoolbelasting

= positieve stress

- Stress in de relationele sfeer

= negatieve stress.

- **Grotere schoolbelasting = positieve stress (J. van der Ploeg, 2013)**

- Op voorwaarde dat de leerling:

- kan omgaan met tijdsdruk;
- goed kan plannen;
- effectief kan omgaan met plotselinge veranderingen;
- zich niet snel laat afleiden door bijzaken;
- ervan overtuigd is het schoolwerk aan te kunnen;
- zich thuis voelt in de klas;
- een goede relatie heeft met de leerkracht.



Is GOED goed GENOEG ?
De druk om te presteren: wat doet het met onze kinderen en jongeren?

• **Hoe kunnen volwassenen belangrijke steunpilaren zijn in het omgaan met prestatiedruk?**

- Geef het voorbeeld in het inzetten van effectieve copingstrategieën (spiegelneuronen).
- Help kinderen en jongeren in het plannen van hun huiswerk/lessen.
- Creëer succeservaringen.
- Help hoofdzaken onderscheiden van bijzaken.
- Los conflicten héél snel op (zowel in de verticale als in de horizontale relatie).

AMODO^{nv}
vorming - bemiddeling - counseling - coaching - therapie



Is GOED goed GENOEG ?
De druk om te presteren: wat doet het met onze kinderen en jongeren?

• **Hoe kunnen volwassenen belangrijke steunpilaren zijn in het omgaan met prestatiedruk?**

- Focus op de positieve kant bij onverwachte voorvallen.
- Werk aan een positieve, ondersteunende houding en klassfeer.
- Bij negatieve ervaringen: help de situatie en de daarmee gepaard gaande emoties onder controle te krijgen, stimuleer om er met leeftijdsgenoten over te praten.
- Ga voluit voor kwaliteiten- en motievenreflectie!

AMODO^{nv}
vorming - bemiddeling - counseling - coaching - therapie