

# Stress verminderen in coronatijd

Dit boek sluit aan bij de noodzaak om iets te doen aan 'Early Life Stress' voor kinderen. Alle kinderen verdienen het om gezond, veilig en kansrijk op te groeien. Daarbij is het belangrijk zo vroeg mogelijk aandacht te hebben voor het leren omgaan met stress als gezond onderdeel van een kinderleven. Het sluit goed aan bij de wens van pedagogisch professionals om kinderen in deze ontregelende Covid-19 tijd praktische technieken aan te reiken die helpen ontspanning te vinden.

Het slimme ontspanningsboek is een met zorg uitgegeven boek. De indeling van het boek is toegankelijk. Hoofdstukken over de theorie worden afgewisseld door hoofdstukken met praktische oefeningen die met kinderen gedaan kunnen worden. Daarnaast is er een fictieve persoon 'Carlijn superbrein' die de ingewikkelde neurobiologische bevindingen en interessante weetjes uitlegt. Ik was direct gefascineerd door het boek. Dit komt door de heldere indeling, maar vooral omdat er 24 bladzijden (!) achtergrondliteratuur is opgenomen. Dat schept meteen vertrouwen in de theoretische onderbouwing van de inhoud van het boek.

## Aanleiding

Francine Jellesma is gepromoveerd kinderpsycholoog en heeft veel praktijkervaring. Naast het schrijven van boeken, coacht ze leerkrachten, ouders en kinderen. Zij werkte bijna tien jaar aan de Universiteit van Amsterdam op de afdeling pedagogische wetenschappen als universitair docent. Daar verrichtte zij onderzoek naar het sociaal-emotionele functioneren van kinderen op school en doceerde zij op ditzelfde gebied. Over de aanleiding van haar boek schrijft zij: 'In de media kom je regelmatig berichten tegen over drukke kinderen, stress bij kinderen en overbelasting door toetsen op school of te drukke weekschema's. Je leest dat kinderen moe zijn, blootgesteld worden aan te veel prikkels en last hebben van stressklachten zoals hoofdpijn. Er worden ook allerlei verschillende adviezen gegeven

en oplossingen geboden, zoals yogacursussen, aromatherapie en emotietrainingen. Hoe weet je welke oplossingen echt goed zijn voor een kind en hoe je ze kunt toepassen?'

## Opbouw

Het boek gaat in dertien hoofdstukken in op verschillende aspecten van stress en ontspanning. In de eerste twee hoofdstukken wordt uitgelegd wat de betekenis is van ontspanning, de tegenstelling met stress, en hoe je kinderen manieren kunt leren voor het omgaan met stressvolle situaties. Daarna worden in de hierop volgende hoofdstukken verschillende technieken besproken waarmee je kinderen kunt leren met stress om te gaan. Elk hoofdstuk legt beknopt theoretisch het effect of het waarom van een bepaalde techniek uit waarmee kinderen tot ontspanning kunnen komen. Er wordt een vertaalslag gemaakt van wat theoretisch werkt (of niet bewezen bij alle kinderen werkt) naar de praktijk. Voor elke techniek worden een aantal concrete oefeningen gegeven die je direct kunt doen met kinderen. Technieken die onder meer aan bod komen zijn: de effecten van muziek, gezonde slaapgewoonten, meditatie, ontspanningsoefeningen, verhalen, fantasie, sport, spel, flora, fauna en humor.

## Bruikbaarheid

Het onderwerp leent zich voor een zweve-rijg boek. Maar dat is dit boek absoluut



niet. De theoretische onderbouwing vanuit neurobiologisch en psychologisch onderzoek is voor de lezer handig bij het maken van slimme keuzes uit het brede scala van technieken en oefeningen. De oefeningen zijn concreet en zo beschreven dat ze niet heel lang duren en makkelijk inpasbaar zijn in bijvoorbeeld bepaalde lessen op school, of in speelse, creatieve en sportieve activiteiten op de buitenschoolse opvang. De oefeningen zijn goed te gebruiken door pedagogisch professionals die met grote en kleine groepen kinderen werken of (soms met een lichte aanpassing) door professionals die een op een met kinderen werken.

Wanneer kinderen op jonge leeftijd zo al met verschillende slimme ontspanningstechnieken kennismaken, kunnen zij wellicht hiervan ook later profiteren als zij als (jong) volwassenen met stressvolle situaties te maken krijgen. Dit boek is een aanrader voor iedereen die met kinderen vanaf ongeveer 4 jaar werkt, zoals leerkrachten, pedagogisch coaches, kindcoaches, gastouders en pedagogisch medewerkers op de BSO. Ook voor ouders zijn een groot deel van de beschreven ontspanningsoefeningen geschikt en zeker leuk om samen met hun kind(eren) te doen.

*Het slimme ontspanningsboek, help leerlingen om stress te verminderen | Francine Jellesma | 152 pagina's | uitgave SWP | 2020*

*Deze recensie is gemaakt door: Clarine de Leve. Zij is pedagoog en directeur van E School. [www.e-schoolkinderopvang.nl](http://www.e-schoolkinderopvang.nl) E: [clarine@e-school.nl](mailto:clarine@e-school.nl)*