

© Deze tekst is auteursrechterlijk beschermd en mag alleen verspreid worden voor onderwijsdoeleinden.

Boek : SOS - stresskids
Auteur : Wendy Peerlings
Lannoo, 2008
Bespreker : Inge Baeten
Datum : februari 2009

1. In een notendop...

In onze huidige samenleving worden steeds meer mensen geconfronteerd met stress. Ook kinderen zijn hiervan meer en meer het slachtoffer. Dit boek geeft hierover heel duidelijke en nuttige info. Hoe ontstaat stress bij kinderen ? Hoe uit het zich ? Wat voor gevolgen heeft het op het kind en zijn omgeving ? Hoe moeten we er als ouder, begeleider, leerkracht,....mee omgaan en hoe kunnen we anticiperen ?

Als lezer krijg je een duidelijke theoretische uitleg en zeer herkenbare voorbeelden De praktische tips zijn de moeite waard zijn om uit te proberen.

2. De moeite?

Een handig opgebouwd boek met duidelijke hoofdstukken. Dit biedt je als lezer de kans om heel gericht te zoeken en te lezen datgene wat je snel nodig hebt. Het is een survivalgids voor wie stress bij kinderen wil aanpakken en hen er mee leren omgaan. Het leert leerkrachten en begeleiders en ouders stresssignalen te herkennen en geeft hen tips voor de aanpak. Interessant zijn ook de tips om stress bij kinderen te vermijden. Hoe er mee om te gaan. Kortom een heel informatief en duidelijk boek over deze problematiek.

3. Te onthouden

Stress bij kinderen. Een onderwerp dat nog niet zo gekend is bij de grote meerderheid. Nog te vaak wordt het weggelachen, maar blijktbaar zijn ook kinderen niet ongevoelig aan het "drukke" leven in onze huidige maatschappij. Heel wat kinderen zijn niet opgewassen tegen alle dingen die er op school en in hun vrije tijd op hen afkomen. Nemen ze teveel hooi op hun vork ? Leggen ze de lat voor zichzelf te hoog ? Of zijn het hun ouders of anderen die hen teveel willen laten doen in hun vrije tijd waardoor de kinderen onvoldoende tot rust kunnen komen ? In dit boek krijg je uitleg over hoe die stress tot stand komt, wat de valkuilen zijn en hoe je kan trachten om de stress weg te nemen of te vermijden.

4. Fijne tips

Het boek is een aanrader voor ieder die begaan is met kinderen en hun ontwikkeling. Het geeft je een leidraad bij het opsporen van problemen waar je niet onmiddellijk je vinger op kan leggen. ADHD, dyslexie en andere problemen zijn reeds goed gekend en men weet doorgaans ook welke stappen er moeten ondernomen worden om het desbetreffende probleem aan te pakken.

Dit boek geeft aan dat stress een niet te onderschatten probleem is dat je gerust in het rijtje bij de andere leer- en ontwikkelingsstoornissen mag zetten. Stress bij kinderen is een niet te onderschatten fenomeen van deze tijd en de auteur van dit boek wil ons dat doen inzien maar wil vooral ook helpen en ondersteunen.

Maar het geeft je ook heel veel praktische tips mee waar je thuis en in de klas onmiddellijk mee aan de slag kan:

- Leg een rubberen mat onder de voeten van een kind dat problemen heeft met stil zitten. Zo wordt hij of zij niet door het getik gestoord !

- Over psychosomatische klachten krijg je de uitleg hoe deze ontstaan, hoe je ze kan opmerken en vooral krijg je tips hoe je ze kan aanpakken! Probeer eens uit wat je met het zinnetje " Wat zou IK moeten doen omdat JIJ dat zou doen !?".
- Is een kind dat tijdens het schrijven helemaal naar links helt, lui ?? Of heeft het nog problemen met het "oversteken" van zijn of haar middenlijn ? Waarom is het zo belangrijk om dit fenomeen te kennen, te begrijpen en er naar te handelen ?
- Ons schoolmeubilair nodigt uit om weg te dromen en onderuit te zakken ! Dat is natuurlijk niet bevorderlijk voor kinderen die aandachtsmoeilijkheden hebben. Wat is er mis met die mooie stoelen en banken ? Hoe kan je er met ander materiaal voor zorgen dat de zithouding beter wordt en daardoor ook de aandacht van het kind verbetert ?

Dit zijn maar enkele dingen die ik uit het boek heb opgestoken, maar ze zullen zeker maken dat mijn dagelijkse praktijk en het observeren en begeleiden van kinderen anders zal verlopen.

5. Bestelinformatie

Het boek kost 19,95 euro en kan je bestellen bij [Lannoo](#)

6. Meer info

Meer informatie over Wendy Peerlings kan je vinden op haar [website](#).

In Klasse een aantal praktische tips.

<http://www.klasse.be/ouders/11039/SOS-Stresskids>