

Steek angstige peuters en kleuters hart onder de riem

Verlegen, teruggetrokken gedrag van peuters en kleuters verdient meer aandacht. Preventief ingrijpen kan hen niet alleen een fijnere jeugd geven, maar ook het ontwikkelen van angstproblemen later in het leven voorkomen. Het ouderprogramma Cool Little Kids biedt aanknopingspunten.

Leonie Vreeke en Maartje Goudriaan



Sommige kinderen zijn heel spontaan en onbevreesd bij onbekende mensen en in onbekende situaties. Anderen zijn echter heel schuchter, verlegen en zoeken de nabijheid van ouders in dit soort situaties. Dit gedrag noemen we ook wel gedragsinhibitie. Kinderen die dit gedrag vertonen kunnen belangrijke ervaringen mislopen, zoals het maken van vrienden, het leren van nieuwe spelvaardigheden en het leren uitvoeren van nieuwe taken. De verlegen kinderen die er niet overheen groeien, kunnen in de loop van de tijd minder zelfvertrouwen en meer afhankelijkheid van hun ouders ontwikkelen. Zij hebben een vier tot zes keer zo grote kans op het ontwikkelen van (sociale)angststoornissen¹. Hoe ouders omgaan met dit gedrag bij hun kind lijkt hierbij een belangrijk aangrijpingspunt².

Negatieve opvoedreacties

In veel gevallen zullen ouders van angstige of verlegen kinderen proberen hen hiertegen te beschermen. Dit betekent dat zij de moeilijke situaties proberen op te lossen of te voorkomen, omdat ze niet willen dat hun kind overstuurt. Op korte termijn helpt dat, maar op lange termijn leert een kind niet zelf met de situatie om te gaan.

Van de volgende opvoedstrategieën weten we dat de gedragsinhibitie van het kind in standgehouden of zelfs verergerd wordt:

- Meegaan in het vermijdingsgedrag van het kind. Een vader neemt zijn dochtertje bijvoorbeeld niet meer mee naar de kinderboerderij omdat ze daar zo angstig wordt. Of een moeder geeft snel antwoord voor haar zoontje als een tante iets aan

hem vraagt, omdat ze weet dat hij te verlegen is om zelf antwoord te geven.

- Modelleren. Een meisje ziet haar moeder schrikken als er een hond in de buurt komt en wordt daardoor zelf bang voor honden. Dat kan ook met verbale informatie: een vader die voortdurend zijn kind in de speeltuin waarschuwt om voorzichtig te doen; het kind leert daarvan dat de speeltuin gevaarlijk is.
- Eigen angsten van de ouder in de weg laten komen: bezorgde, overbeschermende ouders zijn mogelijk zelf ook een beetje angstig en neigen ertoe om met hun kind enge situaties te vermijden. Het kind krijgt hierdoor geen tot weinig oefening in deze situaties, waardoor de angsten blijven bestaan.
- Het overschatten van hun kind of ongeduldig worden: als ouders te

'Door te veel te beschermen leert een kind niet zelf met de situatie om te gaan'

hard en negatief op het angstige gedrag van hun kind reageren. Bijvoorbeeld een jongen van 5 die niet alleen naar de WC durft in een restaurant en waar zijn vader mopperend op reageert dat hij al groot genoeg is en zich niet zo moet aanstellen.

Angsten overwinnen

Andere opvoedreacties zouden het angstige gedragspatroon juist kunnen doorbreken. Een meer stimulerende opvoedstijl kan eraan bijdragen dat het kind minder gedragsgeïnhibeerd wordt, omdat het kind gedwongen wordt om enge, spannende dingen te ondernemen waar hij of zij wellicht een beetje angstig voor is. Het kind krijgt hierdoor oefening in enge situaties, waardoor het merkt dat de angst vaak ongegrond is. Het overwinnen van een angst kan een kind bovendien meer zelfvertrouwen geven. Ze hebben ervaren dat ze over een bepaalde piek, waar ze zo tegenop zagen, heen moeten. Dat kan een positieve uitwerking hebben op andere angsten. Ook ouders zien dat hun kind om kan gaan met spannende situaties, waardoor ze minder beschermend worden.

Preventie en interventie

Ouders lijken dus een belangrijke rol te kunnen spelen in het al dan niet verminderen van het geïnhibeerde gedrag van hun kind. De Behavioral Inhibition Questionnaire Short Form (BIQ-SF), een korte vragenlijst voor ouders, is een geschikt instrument om gedragsinhibitie te meten en extreem angstgevoelige peuters en kleuters op te sporen.⁵ Maar wat dan? Want op dit moment zijn er helaas nog geen methoden om deze kinderen tegen het ontwikkelen van angstproblemen te beschermen. Aan de Universiteit Leiden onderzoeken we daarom op dit moment twee programma's voor ouders met verlegen/

teruggetrokken kinderen in de leeftijd van 2-6 jaar.

1. Cool Little Kids

Het eerste programma is een oudertraining genaamd 'Cool Little Kids'. Het programma bestaat uit zes sessies van 1,5 uur. Ouders leren opvoedtechnieken om anders om te gaan met het angstige gedrag van hun kind, zoals prijzen en belonen van niet-angstig gedrag. Ook krijgen de ouders in de cursus psycho-educatie over angst en gedragsinhibitie. Daarnaast doen de ouders met hun kind oefeningen die steeds een stapje moeilijker worden en krijgen ze uitleg over cognitieve herstructurering om anders aan te leren kijken tegen bepaalde situaties.

2. Boek met algemene opvoedtips

Het tweede programma bestaat uit een boek met algemene opvoedingstips. Het boek behandelt verschillende onderwerpen die ouders met angstige, verlegen kinderen kunnen helpen, zoals hoe ouders het beste om kunnen gaan met de gevoelens van hun kind, hoe kinderen het beste beloond kunnen worden voor goed gedrag en allerlei communicatietips. Ouders krijgen dit boek thuisgestuurd om het in eigen tempo door te lezen.

Eerste bevindingen

Naar het eerste programma³ is onderzoek in Australië gedaan, waar Cool Little Kids al lange tijd wordt toegepast. Dit laat zien dat er sprake was van een significante afname in angstdiagnoses bij kinderen waarvan de ouders de training hebben gevolgd ten opzichte van kinderen waarvan de ouders geen interventie kregen. In een vervolgonderzoek werd gekeken wat de effecten op langere termijn van de training waren. Na elf jaar werden de kinderen, inmiddels adolescenten, nogmaals opgevolgd⁴. De resultaten wijzen uit dat met name meisjes waarvan de

'Het stimuleren van dapper gedrag vermindert angsten bij verlegen kinderen'

ouders de training hadden gevolgd minder angst- en depressiediagnoses hadden. Deze korte, vroege interventie lijkt dus langdurige effecten tot in de adolescentie te hebben en onderstreept het belang van vroegtijdige interventie voor angststoornissen.

Cool Little Kids in Nederland

De Cool Little Kids training wordt al enkele jaren als pilot in Nederland gegeven. Dit gebeurt in samenwerking met Prezens, MOC 't Kabouterhuis en Youz. In 2019 is er door de GGD Amsterdam een procesevaluatie uitgevoerd⁶. Zowel de trainers als ouders waren erg positief over de inhoud en de uitvoerbaarheid van de training.

Mees is 5 jaar en zit in groep 2. Tijdens een oudergesprek heeft de leerkracht gewezen op het Cool Little Kids project

omdat Mees erg verlegen is. Hij durft niets tegen de juf te zeggen en speelt alleen met één vast vriendje in de klas. Hij pakt werkjes waarvan hij al weet dat hij ze kan en durft geen nieuwe werkjes te doen. Ouders herkennen dit gedeeltelijk. Thuis komt hij goed voor zichzelf op bij zijn oudere broer en is hij bij bekende volwassenen niet verlegen. Ze zien echter ook dat hij tegen onbekend bezoek geen gedag durft te zeggen. In de speeltuin durft hij niet op de schommel als er al andere kinderen zijn. Omdat ze zien dat hij hierdoor niet alles kan doen wat hij zou willen, melden ze zich aan voor het Cool Little Kids project. Ze gunnen hem meer zelfvertrouwen en willen graag weten hoe zij hieraan kunnen bijdragen.

Tijdens de training leren de ouders een stappenplan te maken om Mees meer

Relevantie project

Angststoornissen zijn één van de meest voorkomende psychische aandoeningen onder kinderen en ontstaan vaak op relatief jonge leeftijd. Ongeveer 20% van alle kinderen krijgt hier voor de leeftijd van 16 mee te maken.¹ Veel van hen komen nooit, of pas laat bij een behandelaar terecht. Om deze reden is het belangrijk om in te zetten op vroegtijdige preventie. Daar komt bij dat de huidige coronacrisis mogelijk ook negatieve invloed op de mentale gezondheid heeft. Het is onbekend wat de effecten op lange termijn zijn op de mentale gezondheid van deze jonge kinderen. Extra belangrijk om juist nu een effectief programma te ontwikkelen!

Ga voor meer informatie over dit project naar universiteitleiden.nl/cool-little-kids of neem contact op met de onderzoekers Nina Komrij of Leonie Vreeke via clk@fsw.leidenuniv.nl





zelfvertrouwen te geven. Ze beginnen bij het gedag zeggen tegen de juf. Geholpen door de trainers en de andere ouders verzinnen ze kleine stappen die Mees kan zetten. De eerste stap is om naar de juf te zwaaien zonder haar aan te kijken. Als dat lukt krijgt hij gelijk een sticker op zijn hand van zijn ouders. Daarna gaat hij naar de juf zwaaien terwijl hij haar aankijkt, en zo voeren ze de moeilijkheid steeds een heel klein beetje op

In de cursus hebben de ouders geleerd wat ze op momenten dat het niet lukt juist wel of niet kunnen zeggen tegen Mees. Ook geven ze hem nu meer tijd en vertrouwen om lastige situaties eerst zelf te proberen op te lossen. Na een paar weken zien ze vooruitgang bij Mees. Hij zegt de juf nu zachtjes gedag en ook is er al twee keer een ander vriendje komen spelen bij hen thuis. Voor zichzelf opkomen in de speeltuin vindt hij nog lastig. Zijn

ouders hebben er echter vertrouwen in dat dit goed komt, ze weten nu hoe zij hem hierbij kunnen helpen.

Onderzoek

Het onderzoek moet duidelijk maken of de Cool Little Kids oudertraining ook in Nederland daadwerkelijk kan bijdragen aan het voorkomen van angstproblemen bij verlegen en teruggetrokken kinderen van 2-6 jaar. Mogelijk is de bewustwording van ouders dat hun kind kwetsbaar is voor het ontwikkelen van angstproblemen in combinatie met algemene opvoedtips al voldoende. Ook is het belangrijk om de kosteneffectiviteit van deze oudertraining in Nederland te onderzoeken. Ouders die deelnemen in het project worden willekeurig toebedeeld aan één van de twee programma's; de Cool Little Kids oudertraining of het boek met algemene opvoedingstips. ●

Bij dit artikel horen zes referenties; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl

Oproep

Vanuit de Universiteit Leiden zijn de auteurs nog op zoek naar organisaties die hen kunnen helpen bij de uitvoering van het onderzoeksproject. Momenteel wordt de oudertraining gegeven in de gemeente Amsterdam en Den Haag. We zijn nog op zoek naar één of meerdere organisaties binnen een andere gemeente die de training willen uitvoeren. Bent of kent u zo'n organisatie? Neem dan contact met ons op via clk@fsw.leidenuniv.nl

auteursinformatie

Dr. Leonie Vreeke is universitair docent aan de Universiteit Leiden en drs.

Maartje Goudriaan is preventiewerker Prezens GGZ inGeest.