

WAT GEBEURT ER IN HUN BREIN?

In deze fase is het brein volop in ontwikkeling:

- De amygdala (emotiecentrum) is actief en gevoelig voor afwijzing.
- Het rechterbrein is volop 'aan' dus emoties gaan alle kanten op. Je kind heeft jou nodig om te leren reguleren.
- Het linkerbrein, dus het logisch denken, is nog volop in ontwikkeling en zal jaar na jaar steeds meer mee gaan doen.
- De prefrontale cortex (voor planning, logisch denken empathie en zelfbeheersing) is nog in opbouw. Dit onderdeel is echt pas met een jaar of 25-27 volledig volgroeit.

Dat betekent dat kinderen snel geraakt kunnen zijn, emotioneel uit de bocht vliegen en nog vaak de vaardigheden missen om die gevoelens goed te verwoorden of te reguleren. Daarvoor hebben ze een emotioneel stabiele volwassene voor nodig.

Wat gebeurt er in het brein van een jong kind bij zo'n grote verandering?

1. Egocentrisch denken

Kinderen in deze leeftijdsfase denken nog sterk vanuit hun eigen perspectief. Ze kunnen zich moeilijk voorstellen dat anderen andere gedachten of gevoelens hebben.

WAT GEBEURT ER IN HUN BREIN?

➡ Wat betekent dit?

Als mama ineens minder tijd heeft, denkt het kind: "Mama houdt minder van mij." Niet omdat dat waar is, maar omdat het brein nog niet in staat is om de situatie genuanceerd te begrijpen.

2. De amygdala is dominant

De amygdala, het deel van het brein dat emoties zoals angst, boosheid en jaloezie verwerkt, is in deze fase erg actief.

➡ Wat betekent dit?

Veranderingen zoals een nieuwe baby kunnen intense gevoelens oproepen: onzekerheid, verdriet, woede. Het kind voelt zich bedreigd in zijn plek in het gezin.

3. De prefrontale cortex is nog in ontwikkeling

Dit hersengebied helpt bij zelfregulatie, empathie, plannen en nadenken voor je iets doet. Maar bij jonge kinderen is dit nog volop in opbouw.

➡ Wat betekent dit?

Ze kunnen hun emoties nog niet goed reguleren. Ze willen zich misschien goed gedragen, maar kunnen het nog niet altijd. Ze hebben hulp nodig om hun gevoelens te begrijpen en te uiten.

WAT GEBEURT ER IN HUN BREIN?

Wat betekent de overgang van enig kind naar 'grote broer of zus'?

Voor het kind voelt het alsof zijn wereld op z'n kop staat. Alles wat vertrouwd was, de aandacht, de routines, de exclusieve band met mama of papa, *verandert*.

En omdat het brein nog niet in staat is om die verandering te relativeren of te begrijpen, voelt het alsof er iets afgenomen wordt.

Het kind kan reageren met:

- Terugval in gedrag (weer in bed plassen, babytaal gebruiken)
- Boosheid of jaloezie richting de baby
- Aanhankelijkheid of juist afstandelijkheid
- Meer driftbuien of protestgedrag

Bedenk je hoe het voelt voor jou als er bijvoorbeeld ineens een vrouw (of man) bijkomt in je gezin, omdat je partner dat wel gezellig lijkt... Die verwarring, dat voelt een kind. *'Ben ik niet leuk genoeg, ben ik niet meer jouw nr 1?'*

Waarschijnlijk zou jij ook gaan rebelleren..

Ben en blijf alert op de behoefte *onder* het gedrag en kies voor die connectie, die goud waard is, zodat beide kinderen zich gezien en geliefd voelen.