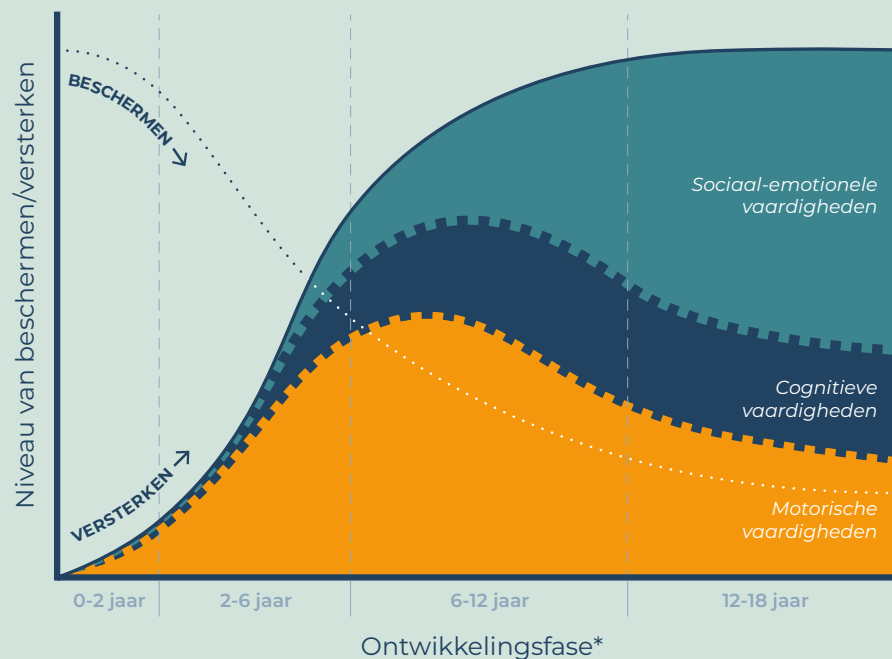


Letselpreventiemodel opgroeiën

Van beschermen naar versterken

Ons doel is om ernstige letsels bij kinderen te voorkomen. Een goede balans tussen het beschermen en versterken van een kind is hierbij cruciaal. Door hier in te investeren, neemt de kans op ernstig letsel of een ongeval af. Bij hele jonge kinderen ligt de nadruk op beschermen, maar naarmate het kind zich ontwikkelt verschuift het accent naar versterken.



* Elk kind ontwikkelt zich in zijn eigen tempo, de leeftijden in het model zijn slechts een globale indicatie.

Beschermen

Het beschermen van een kind gebeurt door toezicht te houden, hulpmiddelen te gebruiken (denk aan het plaatsen van traphekjes) en door omgevingsaanpassingen (zoals het dempen van een vijver). Beschermen speelt vooral bij de allerjongsten een belangrijke rol.

Versterken

Het versterken van een kind gebeurt door het stimuleren van de ontwikkeling van de motorische, cognitieve en sociaal-emotionele vaardigheden. Daardoor is een kind steeds beter in staat om risico's in te schatten en de juiste afweging te maken hoe daar mee om te gaan.

Vaardigheden



Motorische vaardigheden

Tijdens spelen, bewegen en sporten leert het kind steeds meer bewegingen. Belangrijke vaardigheden om te beheersen ten behoeve van letselpreventie zijn balanceren, vallen, rollen, duikelen en springen.



Cognitieve vaardigheden

Door het hoofd te gebruiken (imiteren, verbanden leggen, risico's inschatten, leren van eerdere ervaringen, keuzes maken) leert het kind steeds beter wat (on)verstandig is. Belangrijk element in het kader van letselpreventie is het ontwikkelen van risicocompetenties; de vaardigheid om een risicovolle situatie goed in te schatten en ernaar te handelen.

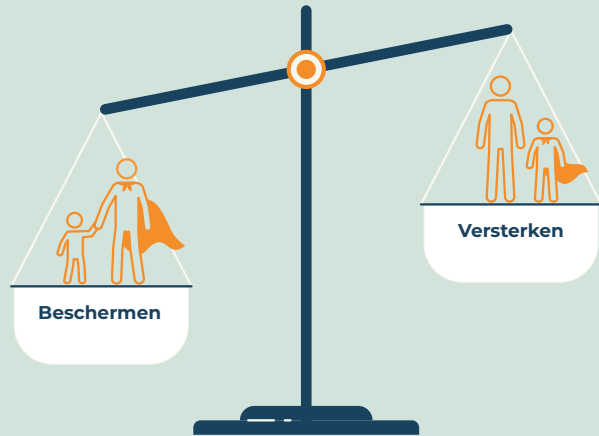


Sociaal-emotionele vaardigheden

Door het ervaren van successen, bijvoorbeeld tijdens samen spelen of sporten, ontwikkelt het kind zelfvertrouwen, en dat maakt het kind sociaal sterker. Dit is een goede basis om te leren omgaan met groepsdruk in risicovolle situaties.

Ontwikkelingsfase 0 tot 2 jaar

Leren waarnemen en bewegen



Beschermen

Omdat de motorische ontwikkeling razendsnel gaat, het kind gedrag kopieert en nog niet in staat is om risicovolle situaties in te schatten, is het belangrijk om in deze fase te beschermen. Dat kan bijvoorbeeld door het wegnemen van gevaar (dempen vijver) of door het afschermen ervan (traphekje). Ook toezicht kan beschermend werken, omdat je kunt ingrijpen als het dreigt mis te gaan.

Versterken

Het kind moet de ruimte krijgen om zich in zijn eigen tempo motorisch te ontwikkelen. Van platliggen op een kleed of in de box, gaat het kind naar kruipen en lopen. In deze fase kan gestart worden met de eerste vormen van versterken (bv. leren traplopen), om zo letsel op latere leeftijd te voorkomen.

Motorische vaardigheden



- Het kind ontwikkelt zich fysiek steeds meer van reflexmatige naar sterkere gerichte bewegingen;
- Het kind gaat van hoofd oprichten, omrollen, tijgeren, kruipen, zelf kunnen gaan zitten naar lopen;
- Aan het eind van deze fase kan een kind tegen een grote bal aan schoppen, zelf een deur open doen en de trap op- en aflopen met één hand vasthoudend.

Cognitieve vaardigheden



- Het kind gaat van een instinctieve reactie, naar het herkennen van het effect van zijn eigen gedrag op zijn omgeving;
- Een kind kan nog geen mentale voorstelling van een situatie maken. Daarom kunnen kinderen jonger dan 2 jaar nog niet goed inschatten of een situatie spannend en/of risicovol is en wat de consequenties kunnen zijn.
- Een kind tussen de 1,5 en 3 jaar kun je leren zich aan regels te houden, al zal hij de regels vaak alleen toepassen wanneer degene die hem gesteld heeft erbij is (conditioneren).

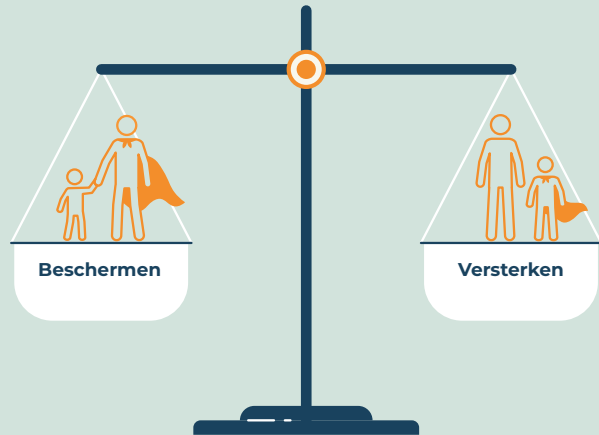
Sociaal-emotionele vaardigheden



- Door geluidjes te maken en later door dingen te doen, trekt het kind de aandacht van de ouder en probeert interactie te creëren;
- Het kind leert richting het eerste jaar steeds beter dat hij een eigen individu is;
- Het kind wil graag alles zelf doen, maar niet alleen.

Ontwikkelingsfase 2 tot 6 jaar

Leren coördineren



Beschermen

Omdat kinderen van 2-6 jaar steeds beter bewegen en op zoek gaan naar hun grenzen, krijgen ze te maken met meer risico's. Beschermen is daarom nog steeds belangrijk. Omdat 2-3-jarigen nog niet in staat zijn om risico's goed in te schatten, moet hen nog meer bescherming worden geboden dan 4-6-jarigen.

Versterken

In deze fase is het belangrijk om de motorische ontwikkeling van het kind te stimuleren. Door ze veel, uitdagend en gevarieerd te laten bewegen, verbetert de motoriek. Hierdoor zijn ze steeds beter in staat om bewegingen te corrigeren, een val te voorkomen of deze op te vangen. Ook leren ze risico's inschatten en kunnen ze steeds beter de afweging maken of ze bepaalde risico's aangaan of niet. Zo ontwikkelen ze ook zelfvertrouwen.

Motorische vaardigheden



- Het kind gaat vloeiender en meer gecontroleerd bewegen wat betreft richting en snelheid;
- Het kind wordt sterker en krachtiger, waardoor bewegen makkelijker wordt;
- Het kind leert fietsen (van driewieler, loopfiets naar los fietsen), springen (van springen met 2 voeten naar springen op 1 been) en balgooien;
- Het kind leert complexere bewegingen beheersen en leert bewegingen corrigeren om bijvoorbeeld een val of botsing te voorkomen.

Cognitieve vaardigheden



- Het kind verlegt zijn grenzen, experimenteert en zoekt sensatie;
- Ouders kunnen regels afspreken met hun kind. Vanaf 3 jaar ontstaat besef dat een regel ook geldt als de ouder er niet is;
- Problemen oplossen is nog moeilijk, het kind richt zich vaak op één onderdeel van het probleem en kan nog niet een paar stappen terugzetten in zijn hoofd (terugspoelen van een gebeurtenis);
- Tot ongeveer 4 jaar kan het kind nog niet goed inschatten of een situatie risicovol is.

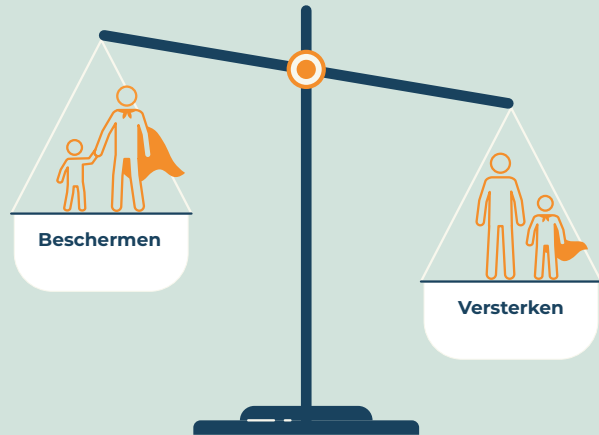
Sociaal-emotionele vaardigheden



- Het kind wordt zelfstandiger, en heeft niet langer meer constante aandacht nodig van de ouder;
- Het kind ontwikkelt zich van een egocentrisch kind, dat vooral op zichzelf gericht is, tot een kind dat rekening kan houden met een ander en zich kan aanpassen aan onverwachte situaties.
- Aan het einde van de peutersjeden leert het kind regels accepteren en begrijpen.

Ontwikkelingsfase 6 tot 12 jaar

Leren functioneren



Beschermen

Beschermen van het kind tegen risico's is in de ontwikkelingsfase van 6-12 jaar niet alleen steeds minder nodig, maar ook steeds minder wenselijk. 6-7 jarigen kunnen nog niet altijd de eigen vaardigheden goed inschatten, ze overschatten zichzelf in wat ze kunnen. Dit vraagt soms nog om begeleiding van een volwassene. Vanaf 8 jaar kunnen ze risicovolle situaties beter beoordelen.

Versterken

Kinderen van 6-12 jaar hebben ruimte nodig om zelf risico's te leren inschatten, maar in complexe situaties is bescherming van een volwassene nodig. Bijvoorbeeld: begeleiding in het verkeer. Door het ervaren van successen ontwikkelt het kind zelfvertrouwen en dat maakt het sociaal sterker. Dit is een goede basis voor de volgende fase, waarin ze te maken krijgen met groepsdruk.

Motorische vaardigheden



- Het kind leert in deze fase alle complexe bewegingen beheersen;
- Het kan goed vangen, gooien, lopen, rennen en complexe bewegingen maken, zoals touwtje springen;
- Het kind gaat het leuk vinden om een sport te beoefenen en spel met wedstrijdkarakter te doen.

Cognitieve vaardigheden



- Het kind is minder impulsief in zijn gedrag, denkt eerst na en komt daarna pas in actie;
- Het kind leert zijn eigen vaardigheden steeds beter inschatten. Eigen vaardigheden worden rond het 6e en 7e jaar nog door het kind overschat, maar dat neemt vanaf het 8e jaar af;
- Het kind kan steeds beter risico's beoordelen tijdens risicovolle situaties. Het weegt factoren af die mogelijk effect hebben op de uitkomst.

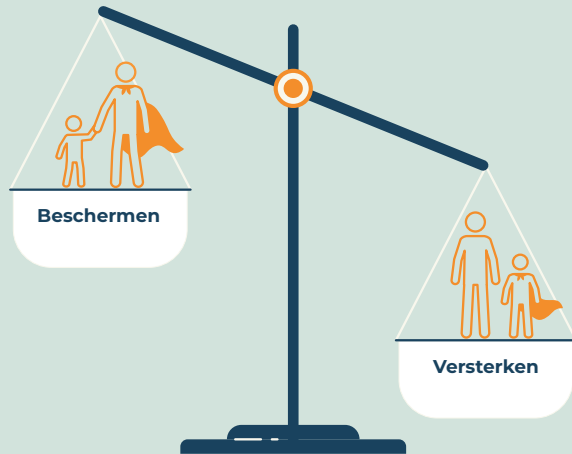
Sociaal-emotionele vaardigheden



- Het kind heeft een eigen geweten ontwikkeld en kan de gevoelens van anderen inschatten en beter samen spelen.
- Het kind ontwikkelt zelfvertrouwen, is trouw aan zichzelf en ontwikkelt toenemende zelfregulatie.
- Het kind leert zich aan regels te houden zonder de aanwezigheid van een ouder of leerkracht.

Ontwikkelingsfase 12 tot 18 jaar

Leren anticiperen



Beschermen

In deze fase is de balans verschoven van beschermen naar versterken. De nadruk moet liggen op kinderen leren omgaan met risico's.

Versterken

De zoektocht naar de eigen identiteit maakt een kind soms kwetsbaar. Het ontwikkelende puberbrein zorgt voor gedrag dat vaak door emotie wordt gestuurd en leidt tot impulsieve, risicovolle acties. Van belang is dat kinderen op sociaal-emotioneel vlak worden versterkt door inspiratie en sturing van volwassenen om hen heen, zodat ze handvatten krijgen om goede afwegingen te kunnen maken.

Motorische vaardigheden



- Het kind beheerst complexe bewegingen.
- Pubers kunnen zich wat onhandig en slungelig bewegen. Door snelle fysieke groei kan de coördinatie ontregeld zijn.
- Jongeren in deze leeftijdsgroep sporten veel, maar ook velen stoppen juist met sporten.

Cognitieve vaardigheden



- Het kind kan steeds beter abstract en complex denken.
- Bij het oplossen van problemen kan het kind inschatten welke gevolgen bepaalde oplossingen hebben. Het weegt factoren af die mogelijk effect hebben op de uitkomst.
- Het kind ontwikkelt het vermogen om goede keuzes (zelfregulatie) te maken. De competentie zelfregulatie is pas rond 22 jaar volledig ontwikkeld.

Sociaal-emotionele vaardigheden



- Het kind is op zoek naar sensatie waarbij het puberbrein reageert vanuit emotie, en zet het cognitieve gebied buitenspel. Dit maakt pubers impulsief en zorgt voor risicogedrag;
- Het kind creëert een eigen identiteit en zelfstandigheid binnen en buiten de familie;
- Het kind is zeer gevoelig voor emoties als angst en groepsdruk, bijvoorbeeld voor het oordeel van schoolgenoten, maar vooral ook voor beloning.