

A village in lockdown.

DE MOGELIJKE INVLOED VAN DE LOCKDOWN
OP DE ONTWIKKELING VAN JONGE KINDEREN (0 - 2 JAAR)



A village in lockdown.

DE MOGELIJKE INVLOED VAN DE LOCKDOWN
OP DE ONTWIKKELING VAN JONGE KINDEREN (0 - 2 JAAR)

Samenvatting

We leefden meer dan een jaar in lockdown. In mijn omgeving zag en zie ik opvallend gedrag bij kinderen in de leeftijd 0 tot en met 2 jaar, zoals een late spraakontwikkeling, eenkennigheid of angstig gedrag. Dat was begin 2021 aanleiding voor een literatuuronderzoek naar wat jonge kinderen nodig hebben voor hun ontwikkeling en in hoeverre een langdurige lockdown die ontwikkeling zou kunnen verstoren. Kinderen hebben veiligheid, aandacht en liefde nodig om zichzelf en de wereld te vertrouwen en te leren. Hun omgeving is van grote invloed op dat vertrouwen en op het leerproces. De aard, het aantal en de frequentie van relaties is daarin cruciaal. Stress speelt een ontwrichtende rol. Uit recent onderzoek blijkt dat jonge gezinnen tijdens de lockdown meer stress ervaarden en uit balans waren dan anders. Zowel tijdens de zwangerschap en kraamtijd als in de peuterfase, waarin ook de sluiting van de kinderopvang een rol speelde. Hoewel de impact van de lockdown nog moeilijk is te bepalen, bestaat het risico dat een generatie levenslang de gevolgen zal dragen van de coronacrisis. Er is ook goed nieuws: liefde en aandacht is het medicijn. Zowel voor ouders als kinderen. We hebben elkaar nodig om veerkrachtig de toekomst in te gaan. 'Alleen samen' krijgt zo ineens een heel andere lading.



Aanleiding

Tibbe werd vorige week drie. Hij spreekt nauwelijks een goed gearticuleerd woord, laat staan dat hij zinnen maakt. Met zijn eigen klanken en veel handen- en voetenwerk maakt hij zijn omgeving duidelijk wat hij bedoelt. Een half jaar geleden leerde hij pas lopen. Ahmet, een wolk van een baby, oogt heerlijk rustig in de armen van zijn moeder. Maar bij de kinderopvang schreeuwt hij moord en brand. Als het even kan, trekt hij zich terug in een hoekje en staart stil voor zich uit. Fiene van twee jaar ging altijd graag naar de opvang, maar tijdens de noodopvang begint ze zich eenkennig en onzeker te gedragen.

Dit zijn zomaar wat voorbeelden van opmerkelijk gedrag van kinderen in mijn omgeving, terwijl het coronavirus rondwaart. Ik sprak erover met mensen om me heen en besepte dat ook andere ouders/verzorgers opvallend gedrag opmerkten. Het ene kind lijkt een motorische achterstand te hebben, het andere een verbale. Het ene kind lijkt ineens eenkennig, de ander lijkt meer stress te ervaren. Is hier sprake van een patroon? Heeft de bijzondere tijd waarin we leven – namelijk de lockdown – hiermee iets te maken? Wat is er aan de hand? Om erachter te komen of de ontwikkeling van deze jonge kinderen op de een of

andere manier beïnvloed zou kunnen zijn door het effect van de coronamaatregelen, ging ik op zoek naar antwoorden in mijn netwerk. Ik nam contact op met een reflexintegratietherapeut, directeuren van kinderopvanglocaties, andere ouders en zelfs met de wethouder Jeugd en Onderwijs van de gemeente waar ik woon. Niemand kon mij iets vertellen over een veranderd patroon bij jonge kinderen in het afgelopen jaar (2020 – 2021). Elk verhaal was uniek en misschien exemplarisch voor wat er nu aan de hand is, maar tegelijkertijd ook té incidenteel van karakter om er iets zinnigs over te kunnen zeggen.

Dus klom ik in de pen en nam contact op met onderzoeksbureaus zoals de Bernard van Leer Foundation, het Instituut Verwey-Jonker, het NJC, Tranzo, Leiden Universiteit en Universiteit van Tilburg. Een maatschappelijk werkster wees me bovendien op de boeken, artikelen en video's van Bruce Perry, een Amerikaanse kinderpsychiater en oprichter van de Child Trauma Academy, want ja... ook zij was zowel in haar werk en ook als jonge moeder zoekende naar antwoorden. Ineens beschikte ik over zoveel aanknopingspunten om het gedrag van de jonge kinderen in mijn omgeving mogelijk te verklaren, dat ik in mei 2021 besloot een verkennend literatuuronderzoek te doen naar wat we al weten over "het effect van de omgeving op de groei en ontwikkeling van jonge kinderen". Tijdens mijn speurwerk ontdekte ik ook recente onderzoeken, uitgevoerd naar aanleiding van het coronavirus en de bijbehorende maatregelen. Die inzichten, hier gebundeld tot één verhaal over "de mogelijke effecten van de lockdown op ontwikkeling van jonge kinderen (0 – 2 jaar)", leiden allemaal tot die ene conclusie:

alles draait om liefde.

1. Inleiding

It takes a village to raise a child. Dit Afrikaanse gezegde betekent vrij vertaald zoiets als ‘om een kind veilig en gezond te laten opgroeien is er niet alleen een goede relatie nodig met de ouders, maar ook met de gemeenschap rondom het kind.’ Vrienden, ouders van vrienden, burens, leraren, pedagogisch medewerkers en familieleden; zij dragen allemaal bij aan de kwaliteit van het sociale netwerk waar het kind onderdeel van uitmaakt en zijn dus in meerdere of mindere mate van invloed op zijn ontwikkeling. Een relationeel netwerk zorgt namelijk voor gelegenheid, kansen en zintuiglijke stimuli voor het kind om mee te experimenteren¹. Zo wordt het uitgedaagd, leert het en wordt uiteindelijk beloond, bijvoorbeeld met een oprechte glimlach, een knuffel of een compliment. Met aandacht en erkenning. Positieve feedback op gedrag triggert de wens om meer van dit soort ‘sociale herhalingen’ op te zoeken. Dit houdt het leerproces op gang.

Maar wat als ‘het dorp’ waarin het kind opgroeit ineens langdurig in lockdown raakt? Wat als vertrouwde gezichten zich terugtrekken in hun eigen huizen? Achter maskers? Als opvanglocaties en scholen de deuren sluiten. Speelafspraken, familiebezoekjes en feestjes met vrienden worden geannuleerd? Pretparken, dierentuinen, vakanties passé zijn? Enig kinderen geen speelkameraadjes meer hebben, ook niet thuis? En kom je te dicht bij een ander, dan kan er zomaar een schrikreactie volgen. Of boosheid. Opa’s en oma’s die altijd hun kleinkinderen knuffelen, houden nu afstand. Kinderen worden afgewezen. Ze groeien op in een omgeving waar angst op dit moment de leidraad is. Mogelijk voelen zij ook die angst. Totdat het tegendeel is bewezen, is iedereen een potentieel gevaar. Ook dat ene onschuldige kind.

De lockdown – weliswaar met wat versoepelingen tussendoor - duurt inmiddels al meer dan een jaar. Voor veel volwassenen is dit al een flinke dobber. Toch is het voor ons een relatief korte periode als je het afzet tegen het aantal jaren dat je hier op aarde rondloopt. Als moeder

“Maar wat als ‘het dorp’ waarin het kind opgroeit ineens langdurig in lockdown raakt?”

van een 2-jarige realiseer ik me echter dat onze allerkleinsten hun hele leven of een groot deel daarvan in isolatie hebben geleefd, met alle spanning die daarbij hoort.

We bevinden ons in een compleet nieuwe situatie waarvan we nog niet kunnen overzien wat de langetermijneffecten zijn op het ouderschap en op de mentale, fysieke, sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. De kennis die na de hongerwinter is opgedaan, geeft enige indicatie voor het effect van deze crisis op de groei en ontwikkeling van kinderen. Het blijft echter giswerk. De Bernard van Leer Foundationⁱⁱ stelt dat hoewel de impact van de lockdown nog moeilijk is te bepalen, er het reële risico bestaat dat een generatie levenslang de gevolgen zal dragen van de coronacrisis.

Wat weten we al wél? Laten we eerst kijken naar wat er al bekend is over trauma en tegenslag in de vroege kindertijd en het effect daarvan op de ontwikkeling, de groei van hechtingsrelaties binnen het gezin en de impact van het relationeel milieu op het kind. Vanuit daar vul ik het theoretisch kader aan met recente inzichten die specifiek met de lockdown te maken hebben en beschrijf ik wat er nodig is om mogelijke effecten te beperken.

2. Ontwikkeling van het jonge brein

We ervaren de wereld via onze zintuigen. Al die zintuigelijke informatie wordt in ons brein verwerkt door complexe neurologische activiteiten. Hoe meer herhaling van zintuigelijke ervaringen, hoe duidelijker en steviger de neurologische netwerken in ons brein worden. Olifantenpadjes worden snelwegen dankzij herhaling. Die snelwegen vormen een soort blauwdruk voor onze verdere mentale, sociale, emotionele, fysieke ontwikkeling. Meer dan 90% van de bestaande synaptische netwerken in ons brein wordt gecreëerd op basis van ervaringen in de eerste drie tot vier levensjarenⁱⁱⁱ.

De Amerikaanse kinder- en traumapsycholoog Bruce Perry doet al jarenlang onderzoek naar de ontwikkeling van het kinderbrein in de eerste levensjaren in relatie tot traumatische ervaringen. Het blijkt dat kinderen die in het eerste levensjaar aanzienlijke tegenslagen, chaos en hechtingsproblemen meemaken, daarna op cognitief, sociaal-emotioneel en motorisch vlak 'slechter' presteren dan kinderen die het eerste jaar opgroeien in een omgeving vol aandacht, geborgenheid en voorspelbaarheid^{iv}. Dat ene eerste levensjaar is bepalender dan alle jaren die daarop volgen; zelfs als een kind na dat onveilige eerste jaar jarenlang in een geborgen omgeving verder opgroeit, dan nóg ondervindt hij meer nadelige effecten van dat ene jaar dan een kind dat "pas" vanaf het tweede jaar jarenlang gebukt gaat onder tegenslag. Dit heeft alles te maken met de enorm snelle ontwikkeling van het brein in het eerste levensjaar en de vorming van een neurologische blauwdruk die grotendeels de verdere ontwikkeling van het kind beïnvloedt.

“Dat ene eerste levensjaar is bepalender
dan alle jaren die daarop volgen...”

Stress blokkeert groei

Het blijkt dat het leerproces alleen effectief kan plaatsvinden als de cortex, de buitenste laag van de hersenen, toegankelijk is. Daarvoor heeft het kind een gevoel van veiligheid, voorspelbaarheid en vertrouwen nodig. Perry: “Een van de dingen die we hebben geleerd van ons traumawerk is dat wanneer een kind wordt blootgesteld aan chaotische, onvoorspelbare of extreme stresspatronen hij zich gespannen en angstig voelt. Er kan dan een zogenaamde gesensibiliseerde stressreactie ontstaan. Het kinderbrein ziet dan elke nieuwe ervaring, elk nieuw patroon van neurale informatie, als een potentiële dreiging. Wanneer de hersenen een dreiging waarnemen, worden direct die delen van de cortex afgesloten die we nodig hebben om te kunnen leren. Ook als ouders stress hebben over bijvoorbeeld huisvesting, veiligheid, of over werk en inkomen, ervaart het kind dit. Stress is namelijk overdraagbaar.”

“Een knuffel van iemand die je liefhebt, is dus letterlijk goed voor je hart en andere organen, je hormoonhuishouding, je huid en je emotioneel welbevinden.”

3. Het relationele milieu

De neurologische ontwikkeling van het jonge kinderbrein is dus onlosmakelijk verbonden met het relationele milieu waarin het kind opgroeit. De duur, de aard en de frequentie van de ervaringen die je als kind opdoet en de zintuiglijke ervaringen die je daarbij hebt, vormen je, aldus Perry. Daarin speelt het aangaan en behouden van relaties een bijzondere rol. Heb je veel mensen in je leven die zich met liefdevolle aandacht op je richten, dan ervaar je veel sociale ‘herhalingen’. Die herhalingen zorgen voor de opbouw van neurologische netwerken in je brein en leveren opnieuw een positieve respons op, zoals aandacht, vertrouwen of respect. Dat fijne gevoel voelt als een beloning. Daar wil je meer van. Het kalmeert ook het stress respons systeem in het brein en houdt de cortex als het ware ‘open’. Een knuffel van iemand die je liefhebt, is dus letterlijk goed voor je hart en andere organen, je hormoonhuishouding, je huid en je emotioneel welbevinden.

3.1 Relatie met de ouder

Dit inzicht ligt helemaal in de lijn van de Hechtingstheorie. Het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ) meldt daarover dat het belangrijkste wat een kind nodig heeft om zich te kunnen ontwikkelen liefde, aandacht en zorg is^v. Al vanaf de geboorte is het kind daar actief naar op zoek. Als overlevingsstrategie zoekt hij nabijheid en bescherming bij anderen. Ook heeft een kind het nodig om gezien, gehoord en begrepen te worden. Daarom moeten ouders verbale en non-verbale signalen van hun kind kunnen oppikken en daar – op een positieve manier – op reageren. Wanneer deze wisselwerking tussen ouders en kinderen goed werkt, weet hij dat hij bij zijn ouders terecht kan als hij honger heeft, getroost wil worden of zijn hart wil luchten. Het kind ervaart dan veiligheid. Zo groeit een positieve hechtingsrelatie. Die positieve hechting is cruciaal voor zijn vertrouwen in zichzelf, in de wereld om hem heen en de relaties die hij met anderen aangaat en onderhoudt.

De kwaliteit van de gehechtheidsrelatie én de zintuigelijke prikkels die daarbij horen (binnen die sociale herhalingen) vormen zo de basis voor de verdere cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling.

Hechting: beschermende en risicofactoren

Veilige hechting is echter niet vanzelfsprekend. Volgens het NCJ heeft zo'n 62% van alle Nederlandse thuiswonende kinderen een veilige hechtingsrelatie opgebouwd met de ouders. Voor 38% geldt dat helaas niet. Deze cijfers nog van voor de uitbraak van corona.

Om veiligheid te kunnen bieden moeten ouders zelf emotioneel stabiel zijn, zich veilig voelen en steun ervaren.^{vi} Die stabiliteit in het gezin is een wisselwerking tussen beschermende factoren en risicofactoren. De balans daartussen beïnvloedt de hechtingsrelatie tussen kind en ouder. Die factoren kunnen genetisch zijn, maar zeker ook spelen cultuur en omgeving een rol.

Bij beschermende factoren kun je denken aan het probleemoplossend vermogen binnen het gezin, motivatie, voldoende opvoedvaardigheden, een ondersteunend sociaal netwerk, de bereidheid om hulp te aanvaarden of een stabiel gezinsklimaat^{vii}. Risicofactoren zijn bijvoorbeeld financiële problemen, het vermijden van zorg, een ongezonde leefstijl, onvoldoende opvoedingsvaardigheden, (psycho)sociale problematiek, fysieke en/of medische problematiek.

Als het kind opgroeit in een omgeving vol beschermende factoren, dan leert hij vanuit een positieve hechtingsrelatie veerkrachtig en zelfredzaam te zijn. Komt er ooit een tegenslag, dan zijn de beschermende factoren toereikend genoeg om die tegenslag op te vangen.

Onveilige hechting en ontwikkeling

Groeit het kind echter op in een risicovolle omgeving, dan zal zijn vermogen om zichzelf en anderen te vertrouwen en zich veilig te voelen verminderen. Daaruit groeit een onveilige hechtingsrelatie voort. Uit langdurige studies blijkt dat die onveilige hechting de vaardigheid van een kind om gezonde relaties aan te gaan en te behouden sterk vermindert. "Elke sociale onvoorspelbaarheid of interactie kan die gesensibiliseerde stressreactie later opnieuw activeren, delen van de cortex uitschakelen en een kind de kans ontnemen om informatie effectief te verwerken of te leren van zelfs de beste leraar," aldus Perry^{viii}.

Ook Teicher (2002)^{ix} ontdekte dat onveilige hechting in de eerste jaren samenhangt met een verstoorde breinfunctie en ontwikkeling op de langere termijn. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van een verminderde groei van de linkerhersen helft, wat kan leiden tot een verhoogd risico op depressie, een

verhoogde gevoeligheid van het limbisch systeem dat angststoornissen kan veroorzaken en een verminderde groei van de hippocampus, wat kan leiden tot leerproblemen en slechtere geheugencapaciteit. Deze bevindingen liggen in lijn met die van Kotarba (2020)^x. Zij vond bewijs dat kinderen die in de eerste levensjaren verwaarloosd worden en een gebrek aan liefde ervaren - wat daar de definitie dan ook van moge zijn - later in het leven meer mentale gezondheidsproblemen hebben en een lagere mate van welbevinden ervaren.

Onveilige hechting is niet alleen voorbehouden aan de zogenoemde probleemgezinnen. Langdurige en frequente stress in een liefdevol, zelfredzaam gezin kan namelijk ook een groot effect hebben op de hechting. Niet alleen kunnen ouders spanning overdragen op het kind, maar ook kan langdurige stress ervoor zorgen dat ouders minder sensitief en responsief reageren op het kind, aldus het NCJ. Dat maakt een zelfredzaam gezin mogelijk ineens een kwetsbaar gezin.

Onderzoekers van het Mulier Instituut kwamen onlangs tot de conclusie dat de bewegingsvaardigheden van veel basisschoolkinderen na de eerste coronalockdown vorig jaar achteruit zijn gegaan vergeleken met voor de lockdown. Bij de jongste kinderen uit groep 1 en 2 de grootste verschillen zichtbaar. Zij scoren vooral slecht op het onderdeel balanceren. Carla van Wensen, deskundige op het gebied van lichaamstaal, beweging, evenwicht en reflexen bij kinderen, heeft daar een duidelijke visie op. Van Wensen^{xi}: *'Evenwicht ontstaat als er een gevoel van veiligheid is. Kinderen voelen feilloos de onrust of angst bij ouders aan, die nog eens verhoogd werd tijdens de lockdown. Ook al doe je als ouder of leerkracht of er niets loos is, het kind is niet te foppen. Het voelt mee, en beweegt mee met de volwassene in zijn omgeving. Veel volwassenen stonden - en staan - onder hoogspanning, met als gevolg gespannen spieren, vergrote alertheid en psychische stress. Vorig jaar schakelden velen instinctief over tot overlevingsgedrag. En kinderen deden (en doen) met hen mee. Vertaalt in vechten (naar voren bewegen), vluchten (naar achteren bewegen) of verstarren. [...] Velen, jong en oud, lopen momenteel psychisch vast. Kinderen, jongeren en volwassenen zijn meer prikkelbaar, willen niets, slapen slecht of verstillen. Ze staan te veel op 'aan' en zijn naar voren gericht in het denken- voelen-doen. Ze staan op 'uit', zijn naar achteren gericht of verstarren. Stil teruggetrokken in een eigen wereld. Minder bewegen tijdens de lockdown speelt vast en zeker een rol bij de verminderde motorische balansvaardigheden. Het gemis aan het gevoel van veiligheid en het gebrek aan structuur en perspectief is wat mij betreft de grootste boosdoener.'*

Chronische stress op jonge leeftijd wordt ook wel Early Life Stress genoemd. Het NCJ waarschuwt dat ELS schadelijk is voor de fysieke en mentale ontwikkeling van het kind en zelfs grote gevolgen kan hebben tot op latere leeftijd. Het fysieke stressnetwerk ontwikkelt zich met name in de eerste 1000

dagen van een kind (vanaf conceptie tot twee jaar) en in de adolescentiefase. Juist tijdens deze fasen is een kind extra kwetsbaar voor stress.

3.2 Relatie met de omgeving

It takes a village to raise a child.... Het relationele milieu van het kind omvat meer dan alleen het gezin. Vriendjes en hun ouders, familie, pedagogisch medewerkers, burens; zij kunnen allemaal onderdeel zijn van de sociale omgeving van het kind en een rol spelen in zijn ontwikkeling. Positieve hechting, vertrouwen in zichzelf en de ander, veiligheid én herhaling van zintuiglijke ervaringen hangen allemaal samen met het leerproces. Er is geen leeftijd waarop die factoren belangrijker zijn dan in het eerste levensjaar. In die periode groeien de hersenen het snelst en is het brein en zijn het meest gevoelig voor het relationele milieu. Hoe groter, gevarieerder en veiliger die omgeving is, hoe meer het kind daarvan profiteert in zijn ontwikkeling.

Perry toonde aan dat wanneer een jong kind opgroeit in een hoog verbale omgeving met een uitgebreid vocabulaire en veel verschillende soorten conversaties (met verschillende mensen), hij een groter vocabulaire gebruikt dan wanneer het kind in een laag verbale omgeving opgroeit^{xii}. Die onderzoeksresultaten laten heel duidelijk zien dat de aard van iemands zintuiglijke ervaringen in de eerste levensjaren de verdere ontwikkeling beïnvloedt. Het logisch te veronderstellen dat een kind in sociale en emotionele isolatie minder gelegenheid heeft om te leren en een blauwdruk ontwikkelt voor mentale en fysieke gezondheidsproblematiek, ook op de langere termijn. Ook stelt Perry dat kinderen die opgroeien in sociale isolatie op latere leeftijd allerlei soorten mentale en fysieke problemen kunnen krijgen. Zijn verklaring? Kinderen en jongeren blijven zoeken naar manieren om iets van 'beloning' of compensatie te voelen, als alternatief voor het fijne gevoel dat een positieve hechting oplevert. Alsof er een leegte opgevuld moet worden als alternatief voor iets wat nooit meer gegeven kan worden: veiligheid en vertrouwen in die eerste jaren.

Juist vanwege de cruciale fase in die eerste paar jaar focussen ontwikkelingspsychologen die gespecialiseerd zijn in trauma zich op het sociale milieu rondom het kind. Welke ontwikkelingskansen biedt de omgeving? Hoe is de hechting met de ouders? Hoe zijn de ouders met elkaar en met andere volwassenen verbonden? Hoe is de relatie van het kind met anderen? Hoe vaak en hoe lang ziet hij anderen? Is er sprake van een sociaal en/of emotioneel isolement? En wat kan de gemeenschap betekenen voor het hele gezin?

4. Lockdown: een jaar isolatie én spanning

Terug naar het hier en nu: we zitten al meer dan een jaar in lockdown en worstelen van mondiaal tot individueel niveau met de uitdagingen die corona en de coronamaatregelen met zich meebrengen. Toch lijkt het alsof we ons hebben laten overvallen. We hadden namelijk al behoorlijk wat kennis over wat jonge kinderen nodig hebben om zich goed te kunnen ontwikkelen: nu en op de langere termijn.

- ✓ We weten dat het kindbrein in het eerste levensjaar enorm actief en vatbaar is voor nieuwe prikkels en ervaringen en ook dat het een cruciale periode is voor de aanleg van synaptische netwerken.
- ✓ We weten dat het jonge kindbrein enorm vatbaar is voor relaties en stress.
- ✓ We weten wat de kracht van veiligheid, voorspelbaarheid, aandacht en liefde is.
- ✓ We weten hoe we het kind kunnen helpen om zichzelf en de wereld te vertrouwen, om relaties aan te gaan, ervaringen op te doen en te leren.
- ✓ We weten hoe het kind gedijt bij variatie in en hoeveelheid van sociale herhalingen.
- ✓ En tot slot weten we hoe we hem kunnen helpen bij het maken van een neurobiologische blauwdruk die hem helpt uit te groeien tot een veerkrachtig mens; iets waar hij de rest van zijn leven baat bij heeft. En de generaties na hem.

Tot zo ver de conclusies naar aanleiding van een zeer globale verkenning van onderzoeksliteratuur. Met deze kennis op zak kijk ik naar de periode maart 2020 tot mei 2021. Nooit eerder zijn gezinnen zo'n lange periode op

op zichzelf teruggeworpen geweest en in een sociaal - en soms ook emotioneel - isolement terechtgekomen. Nooit eerder waren we op deze schaal als maatschappij onderworpen aan een stresstest. Het kan niet anders dan dat dit impact heeft op ouders, het ouderschap, het relationele milieu van het kind, hechting en de ontwikkeling van het kind.

4.1 Balans ouders is cruciaal

Verschillende experts vragen nu gelukkig specifiek aandacht voor de gevolgen van de coronacrisis voor (ongeboren) baby's en kinderen tot twee jaar^{xiii}. Daarbij kijken ze niet alleen naar de kinderen zelf, maar ook naar wat de lockdown doet met ouders en hun beleving van het ouderschap. Een positieve beleving van het ouderschap, je in balans voelen, is een belangrijke beschermende factor voor het veilig en gezond laten opgroeien van kinderen. De coronacrisis zet die balans flink onder druk. Met de Balansmeter onderzoekt het NJC nu rondom elke coronapie hoe ouders het ouderschap ervaren. In een tweede peiling geeft een groot deel van de ouders helaas aan nog steeds uit balans te zijn, ondanks de versoepelde maatregelen. De derde peiling wordt tijdens het schrijven van dit artikel (mei 2021) nog uitgevoerd.

Andere bronnen onderschrijven dit beeld, zoals ook het onderzoek "Bescherm de allerjongsten tegen de schadelijke effecten coronacrisis" van Instituut Verwey en Jonker^{xiv}. Algemeen directeur Onno de Zwart over de eerste resultaten: 'Meer gezinnen zijn kwetsbaar geworden door toegenomen stress, onzekerheid over werk en het wegvallen van bijvoorbeeld oppashulp van opa's en oma's. Ook zijn niet alle hulpvoorzieningen goed toegankelijk gebleken. [...] We weten uit eerdere onderzoeken dat jonge kinderen door zo'n crisis met levenslange effecten op hun fysieke en mentale gezondheid te maken kunnen krijgen.'

4.2 Balans tijdens de zwangerschap

In 2018 waarschuwde Tessa Roseboom, hoogleraar vroege ontwikkeling en gezondheid van de Universiteit van Amsterdam, in haar boek 'De eerste 1000 dagen' ervoor dat *'in geen enkele andere fase van het leven zoveel biologische mijlpalen worden bereikt als tijdens de eerste 1000 dagen van het leven, vanaf de bevruchting tot het tweede levensjaar. Daarmee heeft de omgeving tijdens deze vormende periode niet alleen invloed op het moment zelf, maar ook op de ontwikkeling en gezondheid later in het leven.'*^{xv} In die eerste duizend dagen wordt het fundament gelegd voor de rest van het leven van het kind. Deze periode is cruciaal voor zijn of haar toekomst. Nu, tijdens de coronapandemie en lockdown, waarschuwt Roseboom dan ook dat door de crisis ontstane stress bij zwangere vrouwen kan worden overgedragen op het ongeboren kind en kan leiden tot levenslange schade^{xvi}.

Uit zeer recent onderzoek van Tilburg University blijkt dat het brein van een baby zelfs al voor de geboorte zich anders ontwikkelt wanneer de moeder tijdens haar zwangerschap hoge stress ervaart (Van den Heuvel, 2021)^{xvii}. Voor het eerst is bewezen dat in de baarmoeder veranderingen optreden in het babybrein en dus dat er vroeg ingegrepen moet worden wanneer een moeder kampt met angst, depressie of stressklachten. Van den Heuvel: “En als je dan [*in die eerste twee jaar*] iets mist, is dat later moeilijk in te halen. Als je je bijvoorbeeld niet veilig of gehecht voelt aan je ouders, is het heel moeilijk om dat gevoel later alsnog te krijgen.”

Daarnaast laat het onderzoek zien dat de invloed van de moeder op het kind al ver voor die duizend dagen begint. Namelijk in haar eigen jeugd. Heeft een moeder negatieve jeugdervaringen – bijvoorbeeld door verwaarlozing of mishandeling – dan beïnvloedt dat het brein van haar toekomstige baby. Dit is nog een extra reden waarom elk kind een vliegende start verdient: niet alleen voor zichzelf, maar voor alle generaties daarna.

Kortom: willen we een kind alle kans geven zich te ontwikkelen, dan moeten we zo vroeg mogelijk starten. Het liefst al tijdens de zwangerschap. Toch is ook de zwangerenzorg tijdens de lockdown veranderd, zo blijkt uit het eerder aangehaalde onderzoek van Verwey en Jonker. Voor de coronacrisis vroegen verloskundigen zwangere vrouwen bijvoorbeeld veel vaker naar hun sociale situatie dan tijdens de lockdown. Ook het persoonlijke contact met de verloskundige maakt uit noodzaak vaak plaats voor videobellen. In de gesprekken met zorgverleners komt bovendien vooral de medische situatie aan de orde en is er weinig aandacht voor hoe het sociaal, mentaal en emotioneel met de zwangere gaat. En dat juist in een periode waarin mensen meer stress ervaren dan anders.

4.3 Balans in de kraamtijd

Na de zwangerschap breekt er een nieuwe fase aan in de eerste duizend dagen van het kind. Ook in de kraamzorg en bij gynaecologen is helaas dezelfde tendens zichtbaar als in de zwangerschapszorg, aldus Verwey en Jonker. Zo worden er minder uren kraamzorg ingezet en vindt veel contact online plaats. Doordat er minder huisbezoeken zijn, zijn er ook minder contactmomenten tussen kraamzorg, verloskundigen en de JGZ. Daardoor worden kwetsbare en onveilige situaties minder snel gesignaleerd. De verwachting is dan ook dat de geboortezorg tijdens de coronacrisis (signalen van) kwetsbare situaties gemist heeft, met alle gevolgen van dien.

Door de coronamaatregelen hebben de meeste baby's die tussen maart 2020 en mei 2021 geboren zijn een andere start dan normaal. Er wordt nu verder onderzocht hoe ouders dit ervaren en hoe is het als ouder om in deze tijd een kindje te verwelkomen. Daar is nog geen duidelijk beeld over. Met het Baby 2020 Onderzoek hoopt men er binnenkort achter te komen wat de gevolgen zijn van bijvoorbeeld

minder kraambezoek, uitgestelde gehoorscreening en andere coronamaatregelen op het ouderschap.
^{xviii} Om vervolgens de zorg voor ouders en baby's in dit soort tijden te verbeteren.

4.4 Balans in de kinderopvang

Een volgende fase in die eerste duizend dagen is die van de kinderopvang. Ook daarin is het afgelopen jaar veel veranderd. Tijdens de lockdown is tijdens een aantal perioden bijvoorbeeld alleen noodopvang verleend aan kinderen van ouders met een cruciaal beroep of kwetsbare kinderen die in beeld waren. Waar in geval van nood grootouders in veel gezinnen bijspringen om voor de kinderen te zorgen, werd dit nu vaak niet gedaan uit angst voor besmetting. Veel ouders moesten dan ook van de ene op de andere dag een manier vinden om hun werk en de zorg voor hun kind(eren) te combineren. Het onderzoek "Terug naar de opvang: kinderopvang in tijden van corona" van de Universiteit Leiden bracht ervaringen van ouders en kinderen (ingeschat door de ouders) in kaart rondom de eerste sluiting en de heropening van de kinderopvang^{xix}.

Hoewel er geen harde conclusies kunnen worden getrokken, zijn de resultaten niet verrassend. Het blijkt dat de sluiting van kinderdagverblijven het grootste deel van de ouders voor uitdagingen heeft gesteld als het gaat om de zorg voor hun kind. Ook kwam de combinatie van zorg en werk onder druk te staan. Dat zorgde bij 70% van de ouders voor (lichte) stress. Daarnaast voelde een kwart van diezelfde ouders iets van angst voor besmetting toen de opvang weer openging. Een derde van de ouders had negatieve gevoelens rondom de heropening.

Ook voor veel kinderen bleek de onderbreking van de kinderopvang lastig. Zo'n driekwart van de kinderen miste volgens hun ouders het contact met de eigen pedagogisch medewerkers – het vertrouwde gezicht - , met leeftijdsgenootjes en met de activiteiten en speelvoorzieningen die het kinderdagverblijf hen biedt. Dit was vooral zo bij oudere kinderen en kinderen uit kleine gezinnen. Ook kinderen die al langer en vaker naar de opvang gaan, leken meer last van de sluiting te hebben. Voor hen viel er relatief meer weg. Ouders ervaarden minder stress en kinderen misten de opvang minder wanneer er andere vormen van opvang waren; bijvoorbeeld wanneer opa en oma tóch bijsprongen.

Wanneer kinderen na de heropening van kinderdagverblijven werden opgevangen door hun eigen pedagogisch medewerker waren zij minder terughoudend, maakten makkelijker contact en vertoonden minder stress. Ook de ouders zelf ervaarden dan minder negatieve emoties. Pedagogisch medewerkers zijn bewust niet bevraagd in dit onderzoek, omdat de druk op hen al lange tijd enorm hoog is en de onderzoekers hen niet nog eens extra wilden belasten. Toch lijkt ook de rol van de pedagogisch medewerker van wezenlijk belang in de ontwikkeling van het kind; zeker in tijden van isolatie en spanning.

Hoewel dit onderzoek aangeeft dat juist de oudere kinderen het kinderdagverblijf misten, waarschuwde kinderpsycholoog Tischa Neve vorig jaar dat juist kinderen tussen de zes maanden tot ruim een jaar oud het lastig konden krijgen.^{xx} In die periode leren baby's vreemden van bekenden te onderscheiden en maken ze een mentale sprong waardoor het kind 'afstand' gaat ervaren. Ze worden dan gevoeliger voor verlatingsangst en kunnen zich eenkennig gedragen. Normaal gesproken zorgt liefdevol contact met andere verzorgers, zoals opa en oma of pedagogisch medewerkers, dat die eenkennigheid vermindert. Die mogelijkheid was er nu bijna niet.

Jack Shonkoff, directeur van het Harvard centrum voor kindontwikkeling en UNICEF-adviseur, waarschuwde jaren geleden al hoe cruciaal het is om ouders te helpen een goede gehechtheidsrelatie met hun kind te ontwikkelen en hen te ondersteunen bij de ontwikkeling van emotionele veerkracht van hun kind. Hij pleitte ervoor dat als je een kind wilt helpen, er meer aandacht moet komen voor het welbevinden en de mentale en fysieke gesteldheid van ouders.^{xxi} Die vlieger lijkt zeker nú op te gaan.

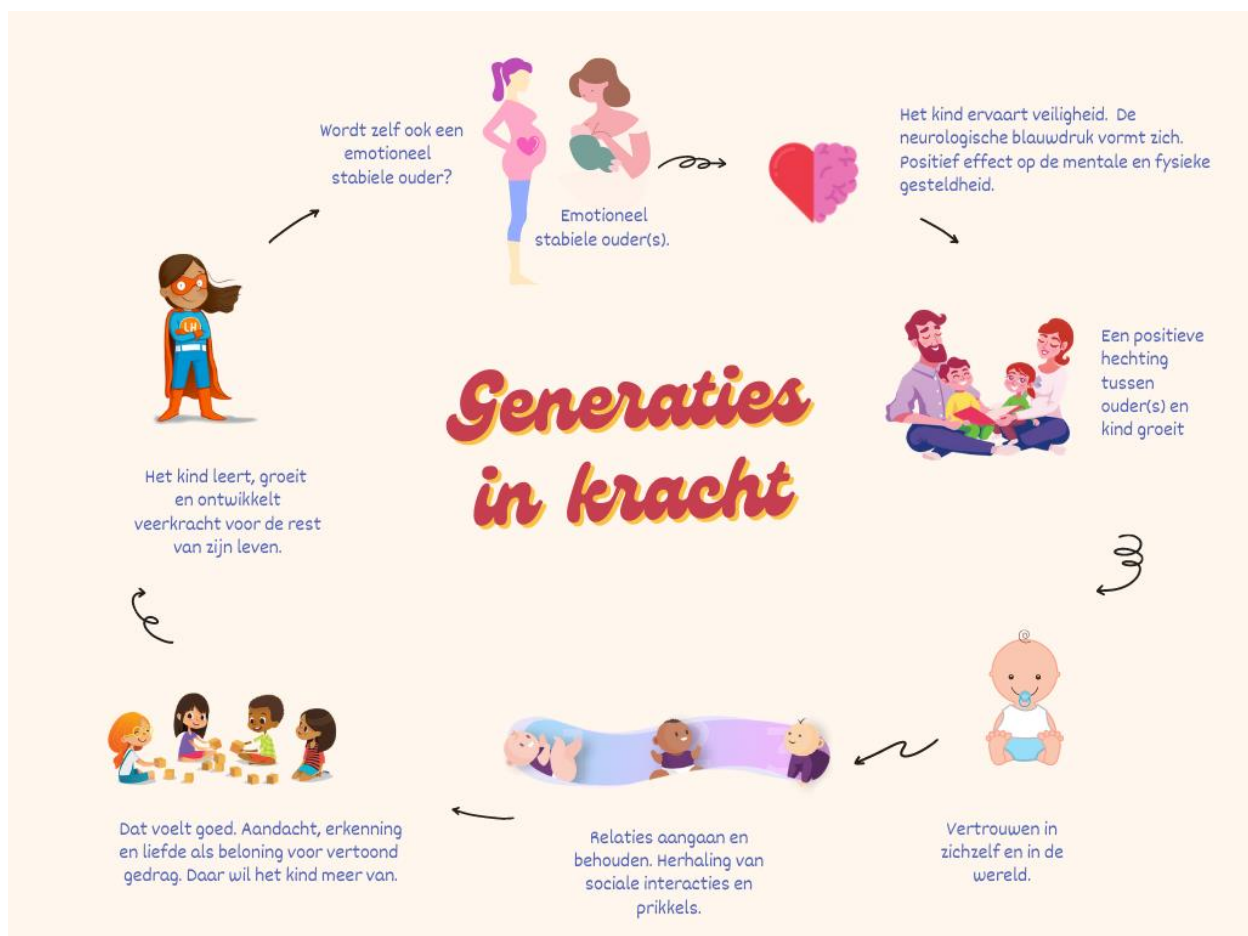


Fig. 1: de relatie tussen emotionele balans, neurologische ontwikkeling, welbevinden, hechting, leervermogen, het sociale milieu, zelfvertrouwen, vertrouwen in de wereld en veerkracht cyclisch weergegeven voor de korte en lange termijn.



Fig. 2: de relatie tussen emotionele disbalans, neurologische ontwikkeling, welbevinden, negatieve hechting, verminderd leervermogen, het sociale milieu, laag zelfvertrouwen, vertrouwen in de wereld en lange veerkracht, cyclisch weergegeven voor de korte en lange termijn.

5. Liefde: medicijn voor het kinderebrein

Terug naar Tibbe, de 3-jarige die nauwelijks woorden en zinnen maakt en vooral met onduidelijke geluiden met zijn omgeving communiceert. Terug naar de 16 maanden oude Ahmet, die angstig gedrag laat zien op de crèche, om zijn moeder schreeuwt en zich het liefst terugtrekt in een hoekje. We weten niet of de lockdown dé verklaring is voor hun gedrag. Misschien is er sprake van een medische oorzaak, spiegelgedrag of volgt het kind simpelweg zijn eigen tempo. Feit blijft dat wel dat zij en alle andere kinderen - en toekomstige generaties - voor hun groei, ontwikkeling en welzijn afhankelijk zijn van liefdevol en voorspelbaar contact en interactie met de mensen die voor hen belangrijk zijn. De maatregelen van de lockdown - thuisblijven en afstand houden - hebben dat contact op grote schaal belemmerd.

Eén kritische noot is hier op zijn plaats: elk gezin en elk kind heeft de periode van lockdown op een andere manier ervaren. De een mocht naar de noodopvang, de ander bleef thuis en weer een ander kon bij opa en oma terecht. In het ene gezin was sprake van langdurige stress, in het andere gezin keerde juist de rust weer terug. Kinderen die overgevoelig reageren op prikkels of hoogsensitief zijn, kunnen juist baat hebben bij deze periode, op voorwaarde dat in de thuissituatie sprake is van rust, veiligheid, positieve aandacht en voldoende afwisseling.

Waar mondkapjes en afstand bedoeld zijn om ons te beschermen, waarschuwt niet alleen menig intuïtief vader- of moederhart voor het reële risico dat onze kinderen door die maatregelen geraakt worden, maar is er nu ook wetenschappelijk bewijs dat een generatie levenslang de gevolgen zal dragen van de coronacrisis. Misschien zou je kunnen opperen dat niet het coronavirus zelf, maar de strijd ertegen kinderen het hardst treft. In het opiniestuk 'Alle hens aan dek voor een open toekomst voor ieder kind' doen Nederlandse kinder- en jeugdartsen niet voor niets een oproep aan alle hulpverleners en organisaties om hierop toe te zien.^{xxii} De artsen wijzen op de kennis over de effecten van de hongerwinter en geven tegelijkertijd aan dat we echt iets kunnen doen. Wanneer de juiste organisaties op een betere manier gaan samenwerken en passende ondersteuning bieden, kunnen de effecten van de corona-

maatregelen op kinderen worden beperkt. Met hun pamflet doen zij vooral een moreel appèl om naar elkaar om te kijken.

#alleensamen

Het NJC denkt dat er veel winst te behalen is wanneer kinderopvang, onderwijs en jeugdgezondheidszorg actief contact leggen met ouders, in gesprek gaan over hun balans en van daaruit te onderzoeken wat je voor elkaar kan betekenen^{xxiii} Dat vraagt ook om een betere, integrale samenwerking tussen die sectoren; ook – of: juist - wanneer de coronamaatregelen verscherpt worden. De sectoren moeten hun werk kunnen blijven doen om ouders en kinderen in

balans te houden. Ook wil het NJC een beroep op de samenleving doen om meer naar elkaar om te kijken. “Samen zijn we *nodig* in de aanpak van het virus en *cruciaal* in de aanpak van de gevolgen van het virus voor onze kinderen en jeugdigen,” luidt de conclusie naar aanleiding van de eerste Balansmeter.

Verwey en Jonker trekken die mogelijke samenwerking nog breder. Zij pleiten ervoor om vanaf nu vaker en op verschillende niveaus (van beleidsmatig naar operationeel) te kijken naar hoe deze generatie zich gaat ontwikkelen, of er reden is tot zorg, en of er eventuele vormen van ondersteuning geboden moeten worden om alle kinderen voldoende kansen te geven. Levenslange gevolgen van deze crisis zouden voorkomen moeten worden. Dat vraagt volgens de onderzoekers om een gezamenlijke inspanning van alle betrokken partijen: landelijke- en lokale overheid, beroepsverenigingen, koepelorganisaties, medisch en sociaal domein, landelijke kennisinstellingen en de wetenschap. Zo kan ‘dat wat werkt’ een structurele plek krijgen in de verschillende werkwijzen en komt er ruimte voor een netwerk van zorg voor ouders en kinderen. Een netwerk dat elk kind een vliegende start gunt.

“En hoewel de coronacrisis een beproeving is voor bestaande systemen en structuren – op macro- en microniveau) kan zelfs uit de grootste crisis veerkracht en vernieuwing ontstaan.”

It takes a village to raise a child... daar begon ik mee. Niet alleen de overheid en organisaties zijn verantwoordelijk voor onze kinderen. Ieder van ons leeft in dat ‘dorp’ en draagt een verantwoordelijkheid naar onze kinderen, zeker nu: ouders, opa’s, oma’s, vrienden, burens, familieleden,

pedagogen, kinderartsen, psychologen en kindercoaches. En dat kunnen we, want er is goed nieuws: we hebben elkaar. Ons 'dorp' staat nog overeind. Hoewel we het verleden niet kunnen beïnvloeden, kunnen we de kracht van relaties nu en in de toekomst opnieuw benutten. We kunnen voor onze kinderen kansen creëren om betekenisvolle relaties aan te gaan en te behouden. Om consistente, voorspelbare, liefdevolle interacties aan te gaan en zo vertrouwen op te doen in zichzelf en in de wereld. Om te leren, te groeien en bloeien. Wanneer de kracht van relaties de bestaande stressfactoren vermindert, kan heling beginnen en is het mogelijk dat zelfs ontwikkelingsachterstanden verdwijnen^{xxiv}.

Dat vraagt aan ieder van ons om in deze tijd een afweging te maken tussen de risico's en kansen. Platgeslagen is het een keuze tussen de korte termijn en de lange termijn. Tussen isolatie of onderdeel willen blijven van een sociaal netwerk. Tussen afwijzen en omhelzen. Tussen angst en liefde. Daarbij is een mooie persoonlijke rol weggelegd voor ons volwassenen: ook wij mogen aan onszelf werken. Juist wanneer we zelf meer in onze kracht komen te staan, kunnen we nog meer betekenen voor de kinderen om ons heen. Immers, je kan een ander alleen iets meegeven wat je jezelf eigen hebt gemaakt.

Hoewel de coronacrisis een beproeving is voor bestaande systemen en structuren – op macro- en microniveau) kan zelfs uit de grootste crisis veerkracht en vernieuwing ontstaan. Waar zoveel pagina's nodig waren voor een uitweiding over mijn ontdekkingsstocht is de boodschap van dit verhaal in slechts zeven woorden samen te vatten: liefde is het medicijn voor het kinderebrein.

Zo krijgt 'alleen samen' een heel andere betekenis.



6. Tips voor de kindercoach

- Vermoed je dat er sprake is van een ontwikkelingsachterstand en/of een medische oorzaak voor het gedrag dat je observeert? Verwijs ouders en kinderen sowieso door naar professionals in de gezondheidszorg. Ga niet op de stoel van de expert zitten.
- Bevraag de ouder(s) naar de thuis- en werksituatie en de mate van stress, vermoeidheid of onzekerheid die er (heeft) (ge)heerst.
- Vraag ook door over hoe de zwangerschap en kraamtijd is verlopen.
- Verwijs de ouder(s) door wanneer je merkt dat de stress langdurig of frequent is. Boor contacten in je netwerk aan om de ouder(s) te helpen steun uit de omgeving of vanuit professionals in te schakelen.
- Houd rekening met de mogelijkheid dat kinderen spiegelgedrag laten zien.
- Denk mee in mogelijkheden om binnen de geldende maatregelen het kind toch zoveel mogelijk sociale herhalingen aan te bieden, die het kind in staat stellen te leren vertrouwen in zichzelf en in de wereld om hem heen.
- Vraag aandacht voor het belang van meer en vaker liefdevol fysiek contact met het kind. Juist in deze tijden. Coach de ouder op zo'n manier dat die zelf met oplossingen of alternatieven komt.

Bronnen

Titelafbeelding van meisjes tijdens de pandemie: kunstenaar bij mij onbekend.

ⁱ Chicago Humanities Festival. (2014, 11 december). *Bruce D. Perry: Social & Emotional Development in Early Childhood* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/vkJwFRAwDNE>

ⁱⁱ Jansma, A. & De Zwart, O. (2020). *De impact van de coronacrisis op de ondersteuning van gezinnen in een kwetsbare situatie met kinderen van 0 tot 4 jaar*. Verwey & Jonker Instituut. https://www.verwey-jonker.nl/wp-content/uploads/2020/12/220360_Impact-coronacrisis-WEB.pdf

ⁱⁱⁱ Chicago Humanities Festival. (2014, 11 december). *Bruce D. Perry: Social & Emotional Development in Early Childhood* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/vkJwFRAwDNE>

^{iv} Early Years Scotland. (2017, 16 november). *Dr Bruce Perry - Early Brain Development: Reducing the Effects of Trauma* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/Hp6fZrzgiHg>

^v Steenbergen, N. (jaartal onbekend). Hechtingstheorie. Verkregen op 20 april 2021 van www.ncj.nl/themadossiers/hechting/aandacht-voor-hechting/hechtingstheorie

^{vi} - ^x Kotarba, M. (2020, 3 juli). Een kinderebrein heeft liefde nodig. *Early Years Blog*. (Vertaald door Pauline Slot, oorspronkelijk geplaatst op onze zusterblog [Czym skorupka](https://www.czym Skorupka) en earlyyearsblog.eu.) <https://earlyyearsblog.nl/2020/07/03/een-kinderebrein-heeft-liefde-nodig/>

^{vii} Jansma, A. & De Zwart, O. (2020). *De impact van de coronacrisis op de ondersteuning van gezinnen in een kwetsbare situatie met kinderen van 0 tot 4 jaar*. Verwey & Jonker Instituut. [220360_Impact-coronacrisis-WEB.pdf](https://www.verwey-jonker.nl/wp-content/uploads/2020/12/220360_Impact-coronacrisis-WEB.pdf) ([verwey-jonker.nl](http://www.verwey-jonker.nl))

^{viii} Perry B. D. (2002). Childhood experience and the expression of genetic potential: what childhood neglect tells us about nature and nurture; Vol. 3. *Brain and mind*; pp. 79--100

^{ix} Teicher M. D. (2000). Wounds that time won't heal: the neurobiology of child abuse. *Cerebrum: The Dana Forum on brain science*. 2: 50-67.

^{xi} Van Wensen, C. [@carlavanwensen]. (2021, 15 september). *De bewegingsvaardigheden van veel basisschoolkinderen zijn na de eerste coronalockdown vorig jaar achteruitgegaan vergeleken met voor*

de lockdown. Volgens onderzoekers van het Mulier Instituut zijn bij de jongste kinderen.. [LinkedIn-update]. LinkedIn. www.linkedin.com/in/carlavanwensen/detail/recent-activity/shares/

Meer info: [Prachtig lastig - 9789088509421 - Uitgeverij SWP \(swpbook.com\)](https://www.swpbook.com/prachtig-lastig-9789088509421)

^{xii} Chicago Humanities Festival. (2014, 11 december). *Bruce D. Perry: Social & Emotional Development in Early Childhood* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/vkJwFRawDNE>

^{xiii} Vanneste, Y. (2020, 30 oktober). Balans ouders cruciaal voor veilig en gezond opgroeien kinderen. *Nederlands Centrum Jeugdgezondheid*. www.ncj.nl/actueel/nieuws/artikel/balans-ouders-cruciaal-voor-veilig-en-gezond-opgroeien-kinderen

^{xiv} - ^{xiv} De Zwart, O. (2020, 10 oktober) Bescherm de allerjongsten tegen de schadelijke effecten coronacrisis. Verwey en Jonker Instituut. www.verwey-jonker.nl/artikel/kabinet-bescherm-de-allerjongsten-tegen-de-schadelijke-effecten-van-de-coronacrisis

^{xv} Roseboom, T. (2018). *De eerste 1000 dagen. Het fundamentele belang van een goed begin vanuit biologisch, medisch en maatschappelijk perspectief*. Utrecht: De Tijdstroom.

^{xvii} Van den Heuvel, M.I., Hect, J.L., Smarr, B.L., Qawasmeh, T., Kriegsfeld, L.J., Barcelona, J., Hijazi, K.E. & Thomason, M.E. (2021). Maternal stress during pregnancy alters fetal cortico-cerebellar connectivity in utero and increases child sleep problems after birth. *Scientific Reports*.

^{xviii} NSDK, Tilburg University en Tranzo. (2021, 1 mei). *Baby 2020 onderzoek*. www.nsdsk.nl/baby2020

^{xix} Vrijhof, C., De Vet, S., Vermeer, H., Van der Veek, S & Van Bakel, H. (2020). *Terug naar de opvang: kinderopvang in tijden van corona*. Universiteit van Leiden. www.universiteitleiden.nl/binaries/content/assets/sociale-wetenschappen/pedagogische-wetenschappen/rapporten/rapportage-eerste-resultaten-kinderopvang-in-tijden-van-corona.pdf

^{xx} Van Sadelhoff, S. (2020, 8 mei). Eenkenige baby's na 2 maanden thuis: 'Dat wordt wat, volgende week, op de opvang'. *RTL Nieuws*. www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/5112961/eenkenige-babys-thuiszitten-kinderopvang

^{xxi} Shonkoff JP. (2010). Building a New Biodevelopmental Framework to Guide the Future of Early Childhood Policy. *Child Development*. 81: pp. 357–367.

^{xxii} Joosten, K., De Jong-van Kempen, B., Van Els, A. & Leeuwenburgh-Pronk, W. (2020, 26 september). Alle hens aan dek voor een open toekomst voor ieder kind. *Dokters voor Kinderen Opinie*. www.dvk-opinie.nl/opinie/oproep-kinder-en-jeugdartsen-alle-hens-aan-dek/

^{xxiii} Vanneste, Y. (2020, 30 oktober). Balans ouders cruciaal voor veilig en gezond opgroeien kinderen. *Nederlands Centrum Jeugdgezondheid*. www.ncj.nl/actueel/nieuws/artikel/balans-ouders-cruciaal-voor-veilig-en-gezond-opgroeien-kinderen

^{xxiv} Early Years Scotland. (2017, 16 november). *Dr Bruce Perry - Early Brain Development: Reducing the Effects of Trauma* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/Hp6fZrzgiHg>