



Wat hebben Veilige gehechtheid en hoge zelfwaardering met elkaar gemeen? (deel1)

Om hier een antwoord op te hebben onderzoeken wij eerst wat de betekenis is van een veilige gehechtheid en een hoge zelfwaardering.

John Bowlby heeft de psychologie een positievere wending gegeven door de gehechtheidstheorie te ontwikkelen. In eerste instantie heeft hij het algemene beeld bij de keizersnede ingrijpend doen veranderen. De moeder wordt niet meer geheel onder narcose gebracht. Het is namelijk belangrijk, dat de baby na de geboorte een gehechtheidsfiguur ontmoet. De baby zoekt de warmte en veiligheid. In de praktijk kan dat iedereen zijn en het kan zelfs een dier wezen welke de functie van een mens overneemt. De vele bewijzen van de onderzoeken naar feral kinderen hebben vele wetenschappers de ogen doen openen.

Aangezien het belangrijk is direct na geboorte de baby in contact te brengen met een gehechtheidsfiguur, gebeurt dat ook het meeste bij een biologische moederfiguur. De baby kent haar stem en afhankelijk van de prenatale episode kan de stem voor geborgenheid zorgen. Hetzelfde geldt voor overige zintuigen. Mits de prenatale episode ook veilig voor het kindje in ontwikkeling is geweest. Dat hangt af van de leefstijl van de biologische moeder. Maar uitgaande van een veilige band met de moeder, ontstaat de eerste gehechtheidsperiode, direct na de geboorte. Door bijvoorbeeld de moeder gedeeltelijk te verdoven na een keizersnede, is het mogelijk dat de baby direct na geboorte op de moedersborst wordt gelegd om het eerste contact tot stand te brengen.

Dat heeft John Bowlby tot stand gebracht. Aangezien hij samenwerkte met goede onderzoekers, waaronder Mary Ainsworth en Mary Main, werd zijn theorie verder uitgewerkt. Mary Ainsworth verzamelde gegevens gedurende de opvoeding en landde bij de periode van eenkennigheid (10-24 maanden). Verlatingsangst werd in kaart gebracht. Haar onderzoeksresultaten gingen de hele wereld over en de theorie over een tweede gehechtheidsperiode ontstond. Later na neurologisch onderzoek over de werking van ons

brein, is er nog aangevuld, dat het logisch is, dat dreumesen eenkennig worden en te maken krijgen met verlatingsangst. Een groeispurt in het limbisch systeem van ons brein en de groei van de cortex (lange termijn geheugen) zijn angstige momenten voor een kind. Ze zijn ineens niet meer afhankelijk van de symbiotische relatie met een ander. De tweede gehechtheidsfase is die dan ook van de peutertijd. Als de eenkennigheidsfase goed is doorlopen (wat betekent: de verlatingsangst heeft via de emotieregulatie prikkels tussen moeder en kind een voor het kind waardevolle en veilige verbinding tot stand gebracht, zodat het kind geleerd heeft zichzelf te kunnen vertrouwen).

Hier ontstaat nu de verbinding naar een gedeelte van onze zelfwaardering: het zelfvertrouwen! Op natuurlijke wijze ontwikkelt het zelfvertrouwen zich in de peutertijd en wordt er door het kind grenzen verlegd in de kleutertijd. De periode vanaf ca. 8 maanden is de baby voortdurend bezig met uitdagingen om te groeien en te ontwikkelen. Kruipen, lopen, trappen klimmen, op tafels klimmen en klauteren. Een activiteit welke enorm belangrijk is voor het zelfvertrouwen te ontwikkelen van het kindje. Hoe je het kindje kunt ondersteunen in deze hunkering naar ontwikkeling, kun je leren in de training van zelfwaardering voor ouders van kinderen van 0 – 7 jaar.

Uit de school van John Bowlby is nog meer onderzoek gekomen naar de gehechtheidsfasen. Mary Main heeft uiteindelijk de gehechtheidsfilosofie uitgedrukt in vier verschillende uitkomsten:

- A veilige gehechtheid;
- B onveilige gehechtheid vanuit angst (dominante straffende ouder);
- C onveilige gehechtheid vanuit angst door vermijding (inconsequente ouder);
- D onveilige gehechtheid vanuit angst met tot gevolg een desorganisatie (fysiek en geestelijk verwaarlozende ouder).

Eigenlijk heeft ze de angst ontwikkeling in gehechtheid in kaart gebracht. Angst die ontstaat als ouders of opvoeders niet op de gewenste wijze naar hun kind reageren. De ontdekking van de spiegelneuronen (Fogassi) heeft het inzicht van gewenste emotieregulering doen toenemen. Een juiste emotieregulering is enorm belangrijk bij een baby om te leren begrijpen dat iedere emotie herleid kan worden. Dat boosheid aangeeft, dat het kind in ontwikkeling iets wil. Door er geen gevolg aan te geven of gehoor, wordt de boosheid een frustratie en zorgt het ervoor dat in de peutertijd een bescherming in het gedrag aangenomen wordt. Deze bescherming kan terugtrekken zijn (als ouders fysiek en geestelijk, de boosheid niet accepteren of kunnen reguleren), of er ontstaat vermijding, waarbij de peuter niet weet hoe het kan reageren omdat de ouder inconsequent in gedrag of reactie is. Of de peuter gaat nog rebelser te werk als het had aangeleerd. Dan ontstaat agressie vanuit boosheid, welke altijd op een ander is gericht en niet op het probleem. Ieder kind heeft recht op de juiste emotieregulatie.

Voorbeeld bij angst: Is de moeder bang van muizen of spinnen en ziet de moeder in het nabij zijn van de baby een spin of muis, zal haar reactie worden overgenomen door de baby. De baby voelt dat de ouder bang is en iets waar de baby bang voor is, is het de angst van de ouder. De enige die in de symbiotische verhouding tussen ouder en kind veiligheid kan brengen, toont angstgedrag. Zo ook als een ouder strijd levert met de partner of uit angst

reageert naar een ander. De baby neemt het waar, begrijpt het niet en neemt de reactie van de opvoeder over.

Dit gebeurt regelmatig in de kindercrèche. Als een baby huilt, kunnen andere baby's ook gaan huilen. Zonder te weten, waarvoor de baby die is begonnen nu eigenlijk huilt. Als de pedagogische medewerkster andere baby's ook hoort huilen, weet zij de bron niet meer te achterhalen en reageert tegen alle baby's op dezelfde wijze. De kunst is, de bron van het huilen te ontdekken en de emotie te begrijpen, zodat het gereguleerd kan worden. Daarom is het onverantwoordelijk om meerdere baby's onder toezicht van een enkele wisselende pedagogische medewerkster te plaatsen. Vaak ook nog eens verantwoordelijk voor meerdere baby's. De regulering kan dan niet juist plaatsvinden.



In de gehechtheidstheorie is ook onderzocht hoeveel anderen de baby in vertrouwen kan nemen om het veilig te krijgen. Uit onderzoek is gebleken slechts 6 personen die regelmatig in de omgeving van de baby aanwezig zijn. Dat betekent voor een gezin van papa en mama en broertje of zusje de teller al op vier staat. Laat staan als het ook nog eens wordt ondergebracht bij de kindercrèche of een pleegouder. De limiet van zes wordt dan overschreden en de baby leert uit onveiligheid te overleven.

Zelfvertrouwen leert de baby te ontwikkelen vanuit de veiligheid die het ervaart, volgens de regels van de baby zelf over wat hij of zij veilig vindt en niet. Een baby van 8,9 maanden kan al veel kruipen en staan. De baby zoekt steeds nieuwe uitdagingen op om te klimmen en te klauteren. Enorm belangrijk voor de ontwikkeling van het

zelfvertrouwen. De baby zoekt eigen veiligheid op en gaat over grenzen van zichzelf heen om verder te komen. Ouders doen er goed aan, het proces niet tegen te houden. Door te denken: "dat kun je nog niet" houdt je de ontwikkeling van de baby tegen. Iedere baby bepaalt de eigen tempo van ontwikkeling, dus als je goed naar je kindje kijkt zie je wanneer het toe is aan de volgende stap in ontwikkeling.

De trap opklimmen is een enorme uitdaging en baby's kunnen al vanaf 8 maanden de stap willen wagen om de trap te beklimmen. Het is dan erg goed voor de ontwikkeling en het zelfvertrouwen, dat de baby het geheel op eigen initiatief en kracht gaat volbrengen. Als ouder sta je achter de dreumes en zorg je voor veiligheid als het kindje valt. Je dient dus veel te observeren hoe je baby zich ontwikkelt en dat kost tijd om het te leren. Je zult zien dat een baby van 9 maanden best de hele trap kan beklimmen zonder te vallen. Uiteraard kan het ook pas bij andere baby's als het daaraan toe is. De baby laat het zelf zien. Zo ook bij het lopen. Forceer niets, laat de dreumes het zelf aangeven. Ondersteun de dreumes dan in hetgeen de dreumes op dat moment van plan is te gaan doen. Je kunt het aanmoedigen. Als de taak volbracht is kun je de prestatie gerust bekrachtigen door te klappen. Het zelfvertrouwen groeit op deze wijze tot een jaar of vier. Het gaat zo met fietsen, schaatsen en zwemmen, etc. In de kleutertijd gaan kleuters vooral experimenteren in activiteiten en

gedragingen. Dan kun je ook al makkelijker uitleggen, wat volgens jou als ouder verstandig of gewenst is en wat niet. Aan de hand van de vorm van bekrachtiging zal het kind zich verder ontwikkelen en zo gaat het ook in het gedrag.

Het hele zelfvertrouwen dient dus vanuit het kind zich te ontwikkelen. Op het tempo en de wijze, dat het kind het zelf uitkiest. Wordt het kind veelvuldig gecorrigeerd of tegengehouden, zal het een aanslag zijn op het zelfvertrouwen. Levenslang zal het kind of de toekomstige volwassene, partner, ouder trucjes moeten leren om het zelfvertrouwen op te krikken. Toch erg jammer, dat je niet even de tijd hebt genomen de eerste zes jaar in het leven van het kind het vertrouwen te laten ontwikkelen.

Kinderen met een perfectionistische houding zullen altijd met faalangst geconfronteerd worden. Faalangst hoort erbij en kun je nooit laten verdwijnen. Daarom vind ik het persoonlijk nutteloos een faalangst training te volgen. Je hebt namelijk de perfectionistische houding of kijk op het leven te veranderen. Toch blijkt een perfectionistische houding ook aanwezig te zijn bij kinderen welke voortdurend de grens doen willen overschrijden. Met name is het een kernkwaliteit bij hoogbegaafdheid of meer begaafdheid. De emotie die vervolgens ontstaat bij het verleggen van grenzen, dien je voortdurend te benoemen. Vaak leggen ouders hoge eisen neer bij een kind dat hoog scoort. Het kind voelt al heel snel aan zijn omgeving, wanneer de omgeving tevreden gesteld is. Bijna altijd zijn ouders geneigd blij te zijn van de prestaties van hun jonge kinderen. Zeker als de kinderen veel ontwikkelingen in rap tempo doorlopen. Alleen heb je altijd te kijken (te observeren) wat kan je kind vanuit zichzelf aan en wat nog niet. Het komt dan niet op de vraatzucht van het kind uit, je dient als ouder grenzen aan te geven door het bespreekbaar te maken. Alleen op deze wijze kun je kinderen uit de faalangst houden. Het is namelijk erg moeilijk als ouder genoeg te nemen met de prestatie welke het kind laat zien. Niet wat het kind kan en wil. De nadruk ligt op het handelen. Wat laat het kind zien.

Voorbeeld: mijn dochter is bijna tien jaar, meerbegaafd en heeft een gezonde dosis zelfvertrouwen. Ze turnt op hoog niveau en heeft de potentie op het allerhoogste niveau te turnen. Als ouder ben je supertrots en motiveer jij je kind om vooral meer te oefenen en te presteren. Hier gaat het mis. Uit eigen ervaring heb ik even de interesses van mijn dochter aan de kant gezet. Gevolg: presteert minder dan ze kan en verliest daardoor interesse in wat ze doet. Door het accent op de topprestatie te leggen ging ik geheel voorbij aan de ontwikkeling van dat moment van mijn kind. Zij wilde met vriendinnen musically doen in plaats van serieus te werken aan haar mogelijkheden. Op school deed ze een stap terug en ook in haar sport. De behoefte veranderde voor mijn dochter en daarmee voelde zij dat haar omgeving nog steeds verlangde door te gaan in haar prestatiedrang, welke ze twee jaar ervoor zo nodig had gehad. Ze komt zichzelf tegen en verzet zich steeds heftiger en meer. Ze wil geen eerste meer zijn, maar lager eindigen. Ouders doen er wijs aan, het bespreekbaar te maken: wat als.... En de consequenties van iedere handeling uit te leggen. Laat ze zelf de keuzes maken en ervaren. Gelukkig nam ze na een half jaar geen genoeg meer met een lagere plaats. Ik zeg gelukkig, want dat waren haar eigen woorden. Wij waren al weer aangepast naar een lager niveau en nu krijgen we weer de uitdaging. Dat kan alleen plaatsvinden als je als ouder altijd iedere actie respecteert.

Het respect voor zichzelf en anderen leren kinderen vanaf hun 9^e jaar en duurt tot de volgroeïing van de prefrontale cortex op 16 jarige leeftijd. Ouders dienen ineens weer een geheel andere opvoedstijl te hanteren zodra je kind puberaal gedrag laat zien. Vergeet niet, dat het puberaal gedrag belangrijk is om juist dat respectdeel te ontwikkelen en te volgroeïen naar een zelfstandige volwassene. In mijn volgende artikel ga ik dieper in op het respectdeel van de zelfwaardering.

In de School voor Zelfwaardering kunnen ouders leren om te gaan met wat ze te doen hebben om hun kind veilig gehecht te krijgen en een gezonde dosis zelfvertrouwen te laten ontwikkelen gedurende de eerste zes jaar van hun leven. Er is geen weg meer terug, als je niet preventief bent geweest. Het brein is dynamisch maar dient wel op de juiste wijze gevoed te worden. Correcties op latere leeftijd zijn vermoeïend, duur en vaak ontoereikend. Maar door inzicht te krijgen in deze ontwikkeling van onze zelfwaardering kun je jouw kind een gezonde dosis zelfwaardering meegeven, ongeacht of het voorheen is mislukt of niet. Correcties gaan gepaard met veranderingen in de bekrachtigingen. Als deze een tijdlang anders worden gedeeld zal je als ouder een inhaalslag kunnen maken.

Uiteraard is het artikel slechts een uittreksel van wat de training inhoudt. Vooral het aanleren van praktische handelingen, gedachtes en woorden maken je kind zelfbewust.