



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.

Wat hebben Veilige gehechtheid en hoge zelfwaardering met elkaar gemeen? (deel 2)

In deel 1 beschreef ik het belang van een veilige gehechtheid. Maar wat is nu eigenlijk een veilige gehechtheid? Voordat ik daar dieper op in ga, nog even een samenvatting van de gehechtheidstypen. Het belang van een veilige gehechtheid en de ontwikkeling van het zelfvertrouwen volgt aan het einde van dit artikel.

Hechting

Ainsworth (Ainsworth & Wittig 1969) heeft vier typen gehechtheid onderscheiden, die met een standaard observatieprocedure bij kinderen van 12 tot 20 maanden kunnen worden vastgesteld: de Vreemde-Situatieprocedure.

- **Type A:** Onveilig-vermijndend gehechte kinderen. Deze kinderen hebben hun gehechtheid geminimaliseerd, omdat zij ervaren hebben dat de ouder relatief vaak afwijzend, zakelijk of weinig sensitief is. Ze negeren of vermijden de opvoeder en gedragen zich (prematuur) zelfstandig.
- **Type B:** Veilig gehechte kinderen. Bij deze kinderen is er een goede balans tussen exploratiedrang en gehechtheidsgedrag. Kinderen durven nieuwe taken aan te gaan, zijn angstig wanneer de ouder uit het zicht is en zoeken toenadering bij terugkomst, waarna ze weer verder durven te exploreren. Ouders zijn sensitief, coöperatief en toegankelijk.
- **Type C:** Onveilig-afwerend gehechte kinderen. Deze kinderen zoeken juist heel veel toenadering bij de opvoeder en zijn weinig geneigd om zelfstandig activiteiten uit te voeren. De afwezigheid van de opvoeder leidt tot angst terwijl de terugkeer van de ouder begroet wordt met boosheid en verontwaardiging. De opvoeder is vaak inconsequent sensitief, onvoorspelbaar voor het kind en afwezig op cruciale momenten.
- **Type D:** Gedesorganiseerd gehechte kinderen. Bij deze kinderen is sprake van gedrag met kenmerken van hechtingstype A en C. Enerzijds zoeken zij toenadering tot de ouder, terwijl dat tegelijkertijd stress en angst oplevert. De omgang met de ouder is vaak inconsequent geweest en onvoorspelbaar terwijl ook vaak sprake is van trauma's of andere ingrijpende gebeurtenissen.

Veilig en onveilig gehecht

Hechting en gehechtheid worden beschreven in de gehechtheidstheorie van Bowlby. Voor een veilige hechting is het van belang dat de opvoeder gevoelig is voor de signalen van het kind (bijvoorbeeld door het te troosten wanneer het huult), de autonomie van het kind respecteert, en steun en structuur biedt. De gehechtheid van een kind weerspiegelt in feite de opvoedingsgeschiedenis die het kind met zijn opvoeder heeft (Van IJendoorn 2008). Het gedrag van kinderen laat zien of zij ervan uitgaan dat de opvoeder hun signalen zal

opmerken en er zo nodig direct en adequaat op in zal gaan (veilig gehecht). Maar ze kunnen ook met hun gedrag aangeven dat ze dat juist niet doen (onveilig gehecht).

Allesbepalend voor een goede gehechtsrelatie is de manier waarop het contact tussen opvoeders en kind verloopt. In het bijzonder gaat het dan om de gevoeligheid (sensitiviteit) of het reactievermogen (responsiviteit) van de opvoeder. De ouder moet zich kunnen inleven in de gevoelens en behoeftes van het kind. De Wolff en Van IJzendoorn (1997) toonden in een zeer omvangrijke meta-analyse het verband tussen sensitiviteit en gehechtheid aan. Bij sensitieve opvoeders is de kans op het ontstaan van een veilige gehechtheidsrelatie tussen ouder en kind groter (Bakermans-Kranenburg, Van IJzendoorn en Juffer, 2003).

Een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van hechtingsproblemen is dan ook mishandeling of verwaarlozing van het kind door de ouders (Baer & Daly Martinez, 2006; Cyr, Euser, Bakermans-Kranenburg & Van IJzendoorn, 2010). Door mishandeling of verwaarlozing wordt het vertrouwen van het kind in de opvoeders geschaad. Dit staat ook relaties met andere in de weg.

Kinderen hebben een stabiele en voorspelbare relatie met hun opvoeders nodig om zich te kunnen ontwikkelen. Wanneer kinderen veel wisselende opvoeders hebben, is de kans groter dat zij moeite hebben om een veilige gehechtheidsrelatie aan te gaan. Dit geldt vooral voor jonge kinderen heel sterk. Te denken valt aan kinderen die veel wisselende verzorgers hebben (Van IJzendoorn, 2008), uit huis geplaatste kinderen die herhaaldelijk worden overgeplaatst (Juffer, 2010), maar ook een langdurige ziekenhuisopname van de opvoeder of het kind. Naarmate een kind vaker is overgeplaatst en dus belangrijke gehechtheidsfiguren heeft moeten achterlaten, is de kans op een onveilige gehechtheid groter (Juffer, 2010).

Kenmerken van het kind

Een aantal kenmerken van het kind, zoals vroeggeboorte (prematuuriteit), verstandelijke of lichamelijke beperkingen, autisme of een moeilijk temperament, kunnen de ontwikkeling van een veilige gehechtheidsrelatie tussen kind en opvoeders bemoeilijken. Dat komt vooral doordat het voor opvoeders moeilijker is om consequent sensitief en responsief te reageren op signalen van het kind. Dit geldt vooral wanneer er sprake is van ernstige afwijkingen bij het kind.

Beschermende factoren bij de opvoeders, zoals hoge sensitiviteit, kunnen de risicofactoren bij het kind vaak compenseren. Risicofactoren bij de ouders of verzorgers, zoals lage sensitiviteit, kunnen niet gecompenseerd worden door gunstige factoren bij het kind (Rigter, 2002; Van IJzendoorn, 2008).

Kenmerken van de ouder

Naast de sensitiviteit van de opvoeder zijn ook andere kenmerken van opvoeders in verband gebracht met gehechtheid, waaronder de ontwikkelingsgeschiedenis, bepaalde persoonskenmerken en de psychische gesteldheid.

De manier waarop een opvoeder zelf als kind heeft geleerd gehechtheidsrelaties aan te gaan, bepaalt sterk de manier waarop hij of zij een gehechtheidsrelatie met zijn kind aangaat. Zo blijkt uit een meta-analyse van Van IJzendoorn (1995) dat in 75 procent van de

gevallen de gehechtheidskwaliteit - veilig of onveilig - tussen moeder en kind voorspeld kan worden op basis van de gehechtheidsgeschiedenis van de moeder. Die geschiedenis kan worden vastgesteld met het Gehechtheids Biografisch Interview. De kans is dus groot dat een patroon van gehechtheidsrelaties van generatie op generatie wordt overgedragen. Psychische problemen bij de opvoeder kunnen bijdragen aan het ontstaan van een onveilige gehechtheid. Uit meerdere meta-analyses (Martins en Gaffan, 2000; Atkinson, Paglia en Coolbear, 2000) blijkt dat depressiviteit van de moeder samenhangt met gehechtheid. Dit geldt ook voor andere psychiatrische problemen en verslavingsproblematiek. Vermoedelijk komt dit doordat de psychische problemen het vermogen om sensitief en responsief in te gaan op de behoeften van het kind negatief beïnvloeden. Verder blijkt dat gehechtheid samenhangt met het vertrouwen dat moeders hebben in hun eigen bekwaamheid als opvoeder. Opvoedingonzekerheid of opvoedingsspanning hebben een negatieve invloed op de gehechtheidsrelatie (Atkinson et al., 2000; Diener, Nievar & Wright, 2003).

Gezins- en leefomstandigheden

Naast kenmerken van het kind en de opvoeder spelen ook gezins- en leefomstandigheden een rol.

Bij gezinsomstandigheden kan het onder meer gaan om relatieproblemen, financiële problemen of een gebrek aan enige regelmaat en structuur in het gezin. Vaak komen deze factoren samen voor in gezinnen uit de lagere sociaal-economische klasse (Van IJzendoorn, 2008).

Kinderen bij wie sprake is van een opeenstapeling van sociaal-economische risicofactoren maar die niet mishandeld worden, ontwikkelen ongeveer even vaak een gedesorganiseerde gehechtheidsrelatie als kinderen die mishandeld worden (Cyr, Euser, Bakermans-Kranenburg en Van IJzendoorn, 2010).

Gedragstoornissen en andere ontwikkelingsproblemen

Een meta-analyse van Van IJzendoorn, Schuengel en Bakermans-Kranenburg (1999) laat zien dat een onveilige gedesorganiseerde gehechtheid op jonge leeftijd later tot ontwikkelingsproblemen en psychopathologie leidt. Ook een recente meta-analyse (Fearon, Bakermans-Kranenburg, Lapsley en Roisman 2010) toont aan dat kinderen met een onveilige gehechtheid later meer externaliserende gedragsproblemen vertonen dan veilig gehechte kinderen. Bij kinderen met een gedesorganiseerde gehechtheid is het risico op gedragsproblemen het grootst.

De kwaliteit van de gehechtheidsrelatie op jonge leeftijd voorspelt in belangrijke mate hoe het kind zich op verschillende gebieden ontwikkelt. Zo blijkt uit een review van Schneider, Atkinson en Tardif (2001) dat er verband is tussen de kwaliteit van de gehechtheidsrelatie op jonge leeftijd en de manier waarop het kind later omgaat met leeftijdgenoten en in staat is hechte vriendschappen op te bouwen. Ook de manier waarop een kind later met stressvolle situaties en gebeurtenissen kan omgaan (coping) houdt verband met de kwaliteit van de gehechtheid op jonge leeftijd (Van IJzendoorn, Schuengel en Bakermans-Kranenburg 1999). Daarnaast zijn ook positieve verbanden aangetoond tussen de kwaliteit van de

gehechtheidsrelatie en cognitieve vaardigheden en taalvaardigheden (Murray en Yingling 2000; O'Connor en McCartney 2007).

In de praktijk

Hechting in de eerste levensmaanden

Als het kindje eenmaal geïnspecteerd en geaccepteerd is, hecht het kindje zich nog niet gelijk aan de gehechtheidsfiguur. Wel zorgt hij ervoor, (door middel van o.a. huilen, lachen, geluidjes) dat er voor hem gezorgd wordt. Dit lok gedrag en de reacties van de gehechtheidsfiguur (zorggedrag) hierop zijn instinctief. Als ouder kan je bijvoorbeeld moeilijk het huilen van je kind negeren.

In de eerste maanden vindt er matching plaats tussen ouder en kind. De ouder kan goed reageren op de slaap-, waak- en voedingsritmen en kan goed omgaan met de voorkeuren van het kind. Ook het oefenen en succesvol afhandelen van troostprocedures is belangrijk. Omdat het kind en de ouder er voor elkaar zijn ontstaat er een zogenaamde emotionele beschikbaarheid. De ouder is in staat om goed te reageren op de behoeften van het kind.

Baby's zijn niet eenkennig en zolang volwassenen vriendelijk zijn, zal een baby niet bang worden. Is een volwassene onvriendelijk, dan zal de baby dat niet meer kunnen terugdraaien en zal bang blijven voor deze persoon. Het is dus belangrijk om vanaf het begin te lachen en vriendelijk te zijn tegen de baby. In de eerste maanden ontstaat de angst om van de ouders gescheiden te worden.

Hechting na het eerste halfjaar

Na ongeveer acht maanden zijn kinderen over het algemeen gehecht aan ten minste één volwassene. Het kind hecht zich niet alleen met de moeder, maar met een klein groepje mensen die nauw betrokken zijn bij de verzorging van het kind.

Wel heeft het kind de meeste voorkeur voor een bepaald persoon, degene die het meest betrokken is bij het kind. Als het kind gescheiden wordt met deze belangrijke persoon, kan dat grote gevolgen hebben als er geen goede vervanging voor is.

Als het kind wat ouder wordt, kan het zelf ook de hechting in stand houden, door bijvoorbeeld achter moeder aan te lopen, zich vastklampen aan moeder.

Er is sprake van veilige gehechtheid als het kind in staat is in een vreemde omgeving toch op verkenning uit te gaan en onderzoekend gedrag vertoont. Het kind mag daarbij op de verzorger steunen; het weet zich veilig. Het is de verzorger die het kind veiligheid en steun verschaft in de vreemde omgeving. Een belangrijk kenmerk van veilige gehechtheid is ook dat het kind weinig angst heeft als er vreemden in de buurt zijn en als de verzorger even weg is raakt hij niet van streek. Als de verzorger terugkeert, begroet hij de verzorger enthousiast en heeft hij behoefte aan knuffelen, nabijheid en warmte.

Gehechtheid na het tweede levensjaar

In het begin wordt de gehechtheid voornamelijk in stand gehouden door het lichamelijk bij elkaar zijn. Wanneer het kind begint te praten, wordt dit belangrijk om de gehechtheid in stand te houden. Het wordt nu ook belangrijk dat het kind de gehechtheidspersoon kan vertrouwen.

Het kind begint te beseffen dat het veilig gehecht is, kan het ook relaties aan gaan met andere kinderen en volwassenen.

Vanaf drie jaar kan het kind zijn eigen gehechtheidsgedrag onderdrukken en op die manier rekening houden met zijn gehechtheidsfiguur. Naarmate het kind ouder wordt, kan het zich ook gaan verplaatsen in de gehechtheidsfiguur en vergelijkt het gedrag met zijn eigen gedrag. Ook begint hij met onderhandelen met behulp van bijvoorbeeld schreeuwen. Dit proces noemen we mentaliseren (P.Fonegy-2008).

Als het kind naar school gaat, worden ook andere mensen buiten het gezin belangrijk voor het kind, bijvoorbeeld de juf. Ook andere kinderen worden belangrijk en uiteindelijk leidt dit tot in de adolescentie dat ze zich het meest gaan hechten aan hun partner.

Het is niet zo dat het hechtingsgedrag stopt, het komt nu alleen naar voren in andere situaties, bijvoorbeeld bij een scheiding met de gehechtheidspersoon, angst voor het donker of denkbeeldige fantasiefiguren.

Peutertijd ideaal voor werving van ons zelfvertrouwen

Doordat de peuter groeit op het opslaan van alle herinneringen en ervaringen in de cortex (lange termijn geheugen), zal de peuter vanuit zijn experimentendrang nieuwe ervaringen opdoen. Bij een veilige gehechtheid is het kind verbonden met een ouder of opvoeder welke het helemaal vertrouwt. De peuter bepaalt zelf of de volwassene te vertrouwen is, dus ouders die zeggen dat ze hun kind veilig opvoeden tellen niet mee bij de diagnose van de gehechtheid. De peuter laat in zijn of haar gedrag zien hoe veilig de ontwikkeling is. Ouders doen er goed aan hun kind voortdurend te observeren. Wat laat het kind zien, hoe experimenteert het kind en hoe zorgt het kind voor zijn of haar eigen veiligheid.

Zelfvertrouwen is slechts een onderdeel van de totale zelfwaardering. Een ander belangrijk component is het zelfrespect. In mijn artikel deel 3 ga ik hier verder op in. Eerst de verbinding tussen veilige gehechtheid en het zelfvertrouwen maken.

In de praktijk komt het erop neer, dat je kind zelf aangeeft waar het zich mee bezig wil houden. Vaak is het voor een ouder/opvoeder erg irritant wat het kind doet. Bijvoorbeeld steeds een kastdeurtje open en dicht doen. Dag in en dag uit houdt het kind het vol om gedurende twee maanden zich bezig te houden met het kastdeurtje. Of met de knop van de

televisie aan en uit te drukken. Ouders keuren vaak de handeling af, terwijl het voor het kind van levensbelang is in de ontwikkeling. Je zult zien, dat het kind zelf stopt met de activiteit als het begrijpt wat het openen van het kastdeurtje betekent. Het zal mij niet verbazen als je kind later technische vakken kiest op school. Ieder kind heeft zo zijn eigenaardigheden, welke de ouder kunnen irriteren. Als de ouder de activiteit voortdurend afkeurt krijg je onveiligheid in de relatie. Met tot gevolg weinig zelfvertrouwen, omdat het kind zich schikt naar een volwassene. Nogmaals het is voor de ontwikkeling van het kind en het zelfvertrouwen belangrijk, dat het kind ervaart en leert door dingen te doen waar het zelf het accent op legt. Hoe je als ouder hierop kan inspelen zonder geïrriteerd te zijn blijkt uit het volgende voorbeeld.

Mijn oudste zoon kon vroeger zowel met kastdeurtjes spelen als met de aan en uit knop van de televisie. Ik liet hem gewoon zijn gang gaan. Uren besteedde hij (12 maanden oud) aan het opentrekken en dichtdoen van de deurtjes. Zijn gezicht stond op ontdekken, trots zijn en blij. Steeds afwisselen in de hardheid van het dichtdoen. Ik heb toen voor hem een eigen kastje gemaakt met zowel deurtjes als lades en leerde hem daarheen te gaan als hij wilde spelen. De interesse verplaatste zich naar een ander kastje (speciaal zijn kastje). De aan en uit knop was iets moeilijker aan te passen. Ik haalde overdag de stekker uit het stopcontact, zodat de televisie niet reageerde. Een oude radio trok zijn aandacht en zo verplaatste zijn ontwikkeldrang zich van televisie naar iets anders. De totale duur bedroeg twee maanden. Na twee maanden stopte hij onverwacht met de activiteit en ging verder spelen met blokken en duplo. Hij werd ingenieur op latere leeftijd, alleen voelde hij zich daar niet in thuis. Hij wilde graag met techniek bezig zijn, maar ook met mensen. Ik zei altijd, dat hij de ideale psycholoog zou kunnen worden vanwege zijn sensitiviteit. Hij koos voor een nieuwe opleiding in entertainment. Inmiddels is hij nu projectleider en producent van festivals. Een combi van techniek en mensen.



Mijn jongste dochter (nu 13 maanden oud), is er ook eentje van ontdekken. Zij klimt en klautert erg graag. Maakt niet uit hoe de hindernis eruitziet, zij wil klimmen. Ons huis is nu ook niet zo geschikt om overal veilig op te kunnen klimmen. Bij 8 maanden kroop zij al en wilde zelf de trap opklimmen. Tot op de dag vandaag klimt ze naar boven. Tot nu toe zonder vallen. Ze komt ook weer achteruit terug naar beneden. Dagelijks oefenen wij door haar naar boven te laten gaan en naar beneden op verschillende trappen. Gesloten trappen en open trappen en tot overmaat van ramp kiest zij nu ook 90 graden verticale trappen. Ze klimt en klautert.



Voor haar ontwikkeling zijn deze activiteiten erg belangrijk, dus wil zij eigenlijk de hele dag doen. Wij geven als ouders haar veel gelegenheid ermee bezig te zijn, ook al kost het ons juist enorm veel aandacht om haar te volgen en in te grijpen als het niet gaat lukken. Wetende dat deze periode vanzelf weer over gaat en wij zien dat zij met blijheid en vertrouwen de activiteiten onderneemt. Tot nu toe doet zij nog niets waar zij zelf niet achter staat. Zij zoekt letterlijk haar eigen veiligheid op en dan onderneemt zij de stappen. (foto: zij heeft zelf alles opzij gezet voor zichzelf om te kunnen klimmen. Haar eigen wijsheid en zelfvertrouwen hebben haar daarbij geholpen).

Kijk naar de video wat het haar oplevert als zij van de grond op de tafel is geklommen.

Mijn oudste dochter (nu negen jaar) doet niet voor niets mee met de jaarlijkse nationale turnkampioenschappen. Zij kon nog maar net twee dagen lopen toen zij over een plank over de sloot heen wilde lopen. Zij was 13 maanden oud. Als ouder kijk je hoe diep de val kan zijn en hoe je haar kunt redden, voordat je het startsein geeft. En ja hoor zonder blikken of blozen loopt zij over de sloot.

Als ouder moet je dus kijken wat je kind wil en hoe zij het wil. Je hebt de veiligheid wel in het vizier te houden, echter veel ouders durven zelf niet hun eigen kind te vertrouwen. Zo leert het kind ook geen zelfvertrouwen.

Een oefening in mijn training om de zelfwaardering bij volwassenen te verhogen is eens na te gaan hoeveel "moetjes" de cliënten hebben. Maak zelf maar eens een lijst en je zult ervaren, dat er dingen op staan, waarbij je zelf al aanvoelt, dat het niet per se moet. Moetjes zijn dan ook introjecten of wel aanpassingen uit je jeugd. Het weerhoudt je allemaal om echt met jezelf bezig te zijn en je eigen grenzen te exploreren.

Conclusie:

Het is van cruciaal belang dat de verzorger gevoelig is voor het gehechtheidsgedrag van het kind, zoals gehuil en geroep dat bedoeld is verzorging uit te lokken en hier adequaat op reageert. Want alleen indien de verzorger sensitief is voor de signalen die het kind uitzendt en reageert op het moment dat het kind hem nodig heeft, dan zal het zich geborgen weten en kan het zich op een veilige manier hechten. Het is ook van belang dat de ouder of verzorger van het kind de exploratiedrang ondersteunt en het kind begeleidt bij het uitvoeren. Alleen door te observeren welke kwaliteiten en activiteiten jouw kind specifiek wil uitproberen, kun je vaak onveilige situaties veranderen in veilige situaties, waarbij het kind wel de exploratiedrang tot uitvoering kan brengen. Met name in de periode 9 maanden tot een jaar of drie is het van groot belang je kind datgene te bieden waar het omvraagt. Na deze periode gaan de kinderen in hun kleutertijd over naar het experimenteren in datgene het vraagt en de grens wanneer iets ophoudt. Ouders doen er goed aan consequent te zijn in hun eigen gedrag en goedkeuring. Kleuters moeten over grenzen heen om te ervaren wat

consequenties zijn. Steun ze hierbij door duidelijk aan te geven wat wel en wat niet geaccepteerd wordt.

School voor Zelfwaardering

In de training voor ouders/opvoeders wordt veel aandacht besteedt aan het preventief omgaan met grenzen, de manier van bekrachtigen en de exploratiedrang van hun kind. Ook wordt er gekeken naar hun eigen jeugd om eventuele patronen te doorbreken welke ouders tot last zijn. De modules worden binnenkort beschreven op een speciale website www.schoolvoorzelfwaardering.nl (nog even geduld). Voor meer informatie kijk regelmatig op www.vlcounseling.nl.

In het volgende artikel (deel 3) neem ik jullie mee naar de tweede pilaar van zelfwaardering: het zelfrespect en het respect voor anderen. De pubertijd staat voor deze periode en in de gehechtheid is dit de derde fase. Hier kunnen ouders het gedrag van hun kinderen nog bijstellen mocht het ongewenst zijn. Maar daarvoor is een geheel andere interactie nodig tussen ouder en kind.