

Opgroeien in veiligheid

magazine over de peuter- en kleutertijd

**Auteur: Ruud van Lent
voorjaar 2013**



**JIJ
bent verantwoordelijk
voor de ontwikkeling van
MIJ**

Achtergronden van opvoedvraagstukken



Praktijk voor integratieve kindertherapie "de ontdekkingsreiziger".

Cynthia Burgerhoudt-'t Hart
telefoon: 06-14675404
www.kindertherapie-etten-leur.nl

Praktijk Etten-Leur : Zeilmakerstraat 11
Praktijk Middelharnis : Centrum de Cocon - Zernikeweg 65
Praktijk Mijnsheerenland : Nummer 13 - Wilhelminastraat 13



NELLEKE DE WIT
KINDERCOUNSELING & COACHING



Voor kinderen die ergens mee zitten en wel wat hulp kunnen gebruiken:

- Bijv: boosheid, verdriet, bang zijn, of gevoelens van eenzaamheid.
- Individuele, laagdrempelige en kortdurende begeleiding.
- Uw kind in het middelpunt.



Door aan een caleidoscoop te draaien, kunnen alle stukjes gekleurd glas zo samenvallen dat ze een mooi en harmonieus beeld vormen.

Zo kijk ik ook naar kinderen. Uw kind groeit, maakt van alles mee en kan hierdoor uit balans raken. Met al zijn of haar eigenschappen en een beetje hulp kan uw kind een nieuw evenwicht vinden.

www.nellekedewit.nl | Tel. 06 - 50 59 74 68
info@nellekedewit.nl



Kinderpraktijk Admiraal

Als ouder wil je het beste voor je kind en zie je graag dat het zo zorgeloos mogelijk de kindertijd doorloopt. Helaas gebeurt het soms dat een kind zich niet zo zorgeloos en vrij ontwikkelt als je graag zou willen.

Kinderpraktijk Admiraal biedt coaching, training en begeleiding

Eenvoudig op te starten, laagdrempelig en vaak een snel resultaat

Ik bied hulp met het coachen van nieuwe vaardigheden of gewenst gedrag. Met kinderen zoek ik oplossingen en werk ik ideeën uit. De eigen kwaliteiten en het oplossend vermogen van de kinderen staan centraal.



Jolanda Groenenberg-Admiraal
www.kinderpraktijkadmiraal.nl

Kwikstaart 3, Numansdorp
06 138 28 132
jolanda@kinderpraktijkadmiraal.nl

GRAS KINDERYOGA

-Alles wat aandacht krijgt, groeit-

TEGENWOORDIG WORDT ER VEEL GEVRAAGD VAN ONZE KINDEREN. DE VRAAG NAAR ONTSPANNINGSLESSEN WORDT STEEDS GROTER. KINDERYOGA HEEFT EEN POSITIEVE INVLOED OP KINDEREN, MET NAME OP:

ZELFVERTROUWEN | CONCENTRATIE | LEERPRESTATIES |
OMGANG MET PRESTATIEDRUK | RESPECT VOOR JEZELF EN
OMGEVING | GROEPSKLIMAAT | COÖRDINATIE & BALANS |
SOCIAAL EMOTIELE ONTWIKKELING

HEEFT U INTERESSE IN KINDERYOGA
VOOR UW KIND OF OM KINDERYOGA TE
INTEGREREN BINNEN HET
LESPROGRAMMA OP UW SCHOOL?

NEEM (VRUHLIJVEND) CONTACT OP VOOR MEER INFORMATIE
info@gras-kinderyoganl

www.gras-kinderyoganl

PEUTERYOGA | KLEUTERYOGA | KINDERYOGA | TIENERYOGA | SCHOOLYOGA
OUDER + KIND YOGA | YOGA OP LOCATIE | YOGAFEESTJES

Voorwoord

Als therapeut onderzoek ik al jaren waar de hulpvraag van volwassenen vandaan komt en waar ze tegenaan lopen. Na het analyseren kom ik meestal uit bij de opvoeding. Dat kan ook bijna niet anders, want tijdens de opvoeding worden wij wie we nu zijn, met alle positieve ervaringen en negatieve ervaringen. Het laatste zorgt voor de last die wij als volwassenen ondervinden.

Een studie ontwikkelingspsychologie aan de open universiteit leverde mij vele antwoorden op. Nog was ik niet verzadigd. Ik verdiepte mij in een nieuwe studie en wilde alles weten over de werking van de hersenen. Onze gezondheidszorg is voornamelijk afgestemd op de nazorg. Als er iets aan de hand is komen ze in actie. Ik voel mij prettiger in de preventieve aanpak: "voorkomen is beter dan genezen".

Na een aantal jaren geëxperimenteerd te hebben merkte ik dat ouders en opvoeders een moeilijk bereikbare groep is als het gaat om preventief denken. Ouders zijn zich er vaak niet van bewust hoe de ontwikkelingsfasen elkaar opvolgen en wat de betekenis is van zo'n fase voor het kind. Zo kun je het zelfvertrouwen eigenlijk alleen tijdens de peutertijd volledig tot je nemen. Als peuters zich te veel moeten aanpassen aan hun omgeving, dan zal dit ten koste gaan van het zelfvertrouwen.

Als peuters perfectionistische ouders hebben zullen ze dit gedrag overnemen en ervaren wat faalangst is. Daarmee belasten we onze kinderen en dat is erg jammer, want het kan voorkomen worden. Vandaar dat ik cursussen aanbied voor ouders en opvoeders om bewuster om te gaan met hun kinderen. Het liefst zie ik toekomstige ouders, omdat deze groep nog alles kan afstemmen op de ontwikkeling van het kind.

Aangezien de moderne ouders hun kroost vaak de meeste tijd achterlaten op de crèche of bij de kinderopvang komt een heel groot percentage van ontwikkeling voort uit de omgang van de pedagogische medewerkers met het kind. Het zijn de spiegelneuronen die het gedrag van het voorbeeld overnemen en het maakt niet uit waar het voorbeeld vandaan komt. Het brein past zich geheel aan de omgeving aan waar het zich de meeste tijd bevindt.

Het gaat kinderen alleen om de veiligheid en verzorging. Zelfs groepsleerkrachten van de groepen 1 en 2 (kleuters) hebben nog invloed op de vorming van het gedrag van de kinderen. Pas na het zesde levensjaar komt er rust in de ontwikkeling en zien we de resultaten van de voorgaande jaren. De blauwdruk van de mens wordt gevormd in 3000 dagen en is onderverdeeld in 3 keer 1000 dagen aan perioden van ontwikkeling. Als we preventief willen omgaan met de ontwikkeling van het kind kunnen we tijdens deze 3000 dagen de basis kunnen leggen voor een gelukkig en gezond leven met een hoge mate van zelfwaardering.

Dit is dan ook de reden voor het uitgeven van dit magazine. Door ouders en opvoeders bewust te maken over gevolgen van eigen gedrag kunnen we patronen doorbreken en de ontwikkeling positief inzetten. De cursussen die ik geef, dragen bij om iedereen die met kinderen werkt of voor kinderen zorgt, bewuster te maken en inzicht te geven. Ik wens u veel ontdekkingen toe!

Ruud van Lent

*ontwikkelingsdeskundige
therapeut
en docent*



Colofon:

"Opgroeien in veiligheid" is een educatieve uitgave over opvoedkundige vraagstukken voor iedereen die met kinderen werkt of met de opvoeding bezig is. De thema's beschrijven de eerste zes jaren in ons leven ofwel de eerste 3000 dagen vormen de blauwdruk van het leven van de mens.



Wilhelminastraat 13
3271BX Mijnsheerenland

Cursussen worden gegeven op
locaties in Nederland of via het
internet.

Voor meer informatie:
www.dageraadopleidingen.nl

085 877 1841



JIJ
bent verantwoordelijk
voor de ontwikkeling
van
MIJ

Cursusprogramma voor groepsleerkrachten, pedagogische medewerkers, ouders & opvoeders.

De ontdekking van de werking van spiegelneuronen voor de ontwikkeling van een kind, maakt jouw persoonlijkheid belangrijk. Ontdek waarom jij zo belangrijk bent. Word je bewust van wie je zelf bent en wat het effect is van jouw gedrag op de ontwikkeling van een kind.

Cursus : De psyche van pestgedrag

Herken de pester en de gepeste al in groep 1/2.
De ontwikkeling van pestgedrag wordt uitvoerig uitgebeeld.
De cursist leert de basistechnieken van mentaliseren en observeren. Vanuit het overzicht leert de cursist interventies over hoe te handelen.

Cursus : “Kijk wat ik kan”!

Zelfvertrouwen ontwikkel je gedurende je peutersjeden. Je doet er goed aan te ontdekken hoe jij kinderen hierbij kunt begeleiden, want eenmaal verworven zelfvertrouwen raak je nooit meer kwijt. Een positief zelfbeeld zorgt voor een gezonde ontwikkeling.

Cursus : “Verleg je grenzen”!

Gedurende de puberteit ontwikkelen jongeren zelfrespect en respect voor de medemens. Om dit te bereiken zoeken zij grenzen op en gaan er over heen. Ontdek hoe je als begeleider de puber veiligheid kan bieden en kan ondersteunen. Om zodoende een gezonde basis mee te geven in de ontwikkeling naar volwassenheid.

Cursus : Zelfwaardering

Zelfwaardering is niet ingebakken in onze Nederlandse cultuur. Zelfwaardering draagt wel bij aan een gelukkig leven en een goede gezondheid. Verhoog je inzicht in dit onderwerp en ontdek hoe je jouw zelfwaardering kunt vergroten. Ook in het begeleiden van kinderen is zelfwaardering waardevol.



Thema's:

- 6 zelfvertrouwen
- 8 spiegelneuronen
- 10 observeren
- 12 gehechtheid
- 16 opvoeden
- 20 verzetsvormen
- 24 pestgedrag
- 26 agressie
- 27 liegen
- 29 de blauwdruk van ons leven
- 32 brein
- 34 schaamte
- 36 feral kinderen
- 38 schermverbod



**Zelfvertrouwen
leer je door
te doen,
niet door erover
na te denken.**

**Het testament van Lev Vygotsky (1896 - 1934):
de zone van de naastgelegen ontwikkeling (omgeving)
is het begin van de vorming van onze identiteit.**



Spelen stelt kinderen in staat om regels te ontdekken die bij sociale rollen horen, aldus de Russische psycholoog Lev Vygotski (1896-1934). Alles wat een kind leert, gebeurt binnen het kader van zijn omgeving en cultuur, stelde Vygotski, die daarom ook wel als de geestelijk vader van het sociaal constructivisme wordt gezien. De leerkracht stimuleert en motiveert de individuele leerprocessen en probeert steeds weer aansluiting te zoeken bij de belevingswereld van het kind. In dit verband is het onderzoek van Vygotski interessant. Hij ontwikkelde de begrippen zone van actuele ontwikkeling (datgene wat een kind zelfstandig, zonder begeleiding kan) en zone van proximale ontwikkeling (de functies en activiteiten die een kind alleen maar met hulp van een competente ander kan uitvoeren). Leerkrachten moeten volgens Vygotski hun hulp voortdurend aanpassen aan het ontwikkelingsniveau van het kind, en het ondersteunen (coachen) bij dingen die binnen zijn of haar zone van proximale ontwikkeling liggen.

“Kijk eens wat ik kan”

Geef je kind zelfvertrouwen door te motiveren

Zodra ze iets nieuws kunnen zijn kinderen apetrots. Neem je dreumes die met een glimlach van oor tot oor zijn eerste stapjes zet. Of eindelijk die moeilijke puzzel oplost: het gezicht spreekt boekdelen. De kreet ‘Kijk eens wat ik kan!’ is een bekende voor ouders met een opgroeiend kind. En in dit ontwikkelingsproces speel jij als opvoeder een grote rol. Een hele grote rol zelfs.

De ontwikkeling van de mens gebeurt in fasen. In het begin van ons leven gaat deze ontwikkeling snel. Belangrijk in deze groei is het gaan beheersen van motorische vaardigheden. En we weten allemaal: dat gaat met vallen en opstaan. Een dreumes krijgt door het hele proces van kruipen, zitten, opstaan en lopen zelfvertrouwen. Een peuter daarentegen ontwikkelt zich verder door het verleggen van zijn eigen grenzen. Denk aan trappen klimmen, ladders bestijgen en spelen op toestellen in de speeltuin. Hierbij worden de moed en het doorzettingsvermogen op de proef gesteld.

Een kind bepaalt zelf wanneer het toe is aan een volgende uitdaging. Het ene kind doet het behendig, het andere kind laat nog even op zich wachten. Als ouders doe je er goed aan je kinderen te observeren en vooral te motiveren. Door een positieve houding aan te nemen en bemoedigende woordjes te gebruiken. Iedere ouder is toch trots als hun kind voor het eerst gaat lopen?

Goed observeren

Wees je als opvoeder bewust van eventuele angstgevoelens. Je kroost neemt dat namelijk onbewust van je over. Krijg je het ook spaans benauwd als je kind de trap opgaat? Pak het dan eens anders aan en kijk goed wat je kind doet. En hoe hij dat doet. Doe dat op een afstandje, en zonder angst of paniek. Als jij vertrouwen hebt, dan moedigt dat je kind aan om verder te gaan. En valt of glijdt de kleine, vang hem dan gewoon op en laat hem het nog een keer proberen.

Negatief zelfbeeld

Zelfvertrouwen ontwikkel je tijdens je jonge kinderjaren. Als ouder zijnde kun je dit proces ondersteunen of juist afbreken. Vaak zijn wij redelijk pessimistisch en negatief ingesteld. Dat komt dan weer door onze opvoeding: dit gedrag is ons met de paplepel ingegeven. De kunst is patronen te doorbreken en daar is inzicht bij nodig. Inzicht hebben in wat je doet en wat de patronen zijn die dit negatieve zelfbeeld voeden. Bewust worden van je eigen gedrag werkt vaak oplossend. Wij zeggen niet voor niets: ‘je kunt een ander pas vertrouwen, als je jezelf vertrouwt’.



**Zelfvertrouwen
ontwikkel je tijdens
je jonge kinderjaren.
Als ouder zijnde kun
je dit proces**

**ondersteunen
of juist
afbreken.**



‘je moet’ en ‘nee’

Hoe leren kleine kinderen tot een jaar of zes - zeven? Simpelweg door te doen, dus niet door de woorden die ze dagelijks horen. Het eerste woord van een peuter is vaak: ‘nee’. Wat het woordje betekent weet een peuter niet, maar begrijpt het wel door de reacties uit de omgeving. Nog zo’n uitspraak dat een peuter tientallen keren per dag hoort is: ‘je moet’. Ook hier leert een kind aan de hand van het gedrag van de ouder. En hier gaat het vaak mis: onbewust beperk je het initiatiefvolle kind, dat juist wil ontdekken en groeien.

Leren van je kind

Veel ouders verplaatsen zich niet in de gedachten van een kind, maar spreken met een kind op een volwassen manier én ook nog eens met een kritische houding. Als ouder wil je slagen en daarom stel je je op als opvoeder, soms als politieagent. En dat doe je aan de hand van je eigen ervaringen (of juist niet door het tegengestelde te compenseren). Zo ontstaan patronen. Maar het mooie is dat juist ouders eigenlijk degene zijn die het meest kunnen leren, want een klein kind is nog verschoond van volwassen gedrag. Het leert steeds herhalend gedrag te kopiëren. Doordat volwassenen weinig zelfvertrouwen hebben, nemen onzekerheid en twijfel de overhand. De vraag is hoe je dan consequent een kind kunt opvoeden. Het aanleren van zelfvertrouwen bij volwassenen is een enorm proces en neemt vaak vele jaren in beslag. Maar is wel van wezenlijk belang voor de ontwikkeling van je kind.

**“Wij kunnen beter
onze kinderen fouten
laten maken, dan
dat wij onze kinderen
straffen voor het maken
van fouten”**

Oefening:

Stel dat je kind een fout maakt. Hoe reageer je dan? Ben je boos? Teleurgesteld? Of reageer je juist bemoedigend? Probeer jij het op te lossen? Of laat je je kind zelf naar mogelijkheden zoeken? En spring je pas bij als je kind er niet uitkomt?

Observeer eens wat er met je gebeurt en hoe jij ingrijpt. Help je je kind hier mee? Of beperk je het juist?

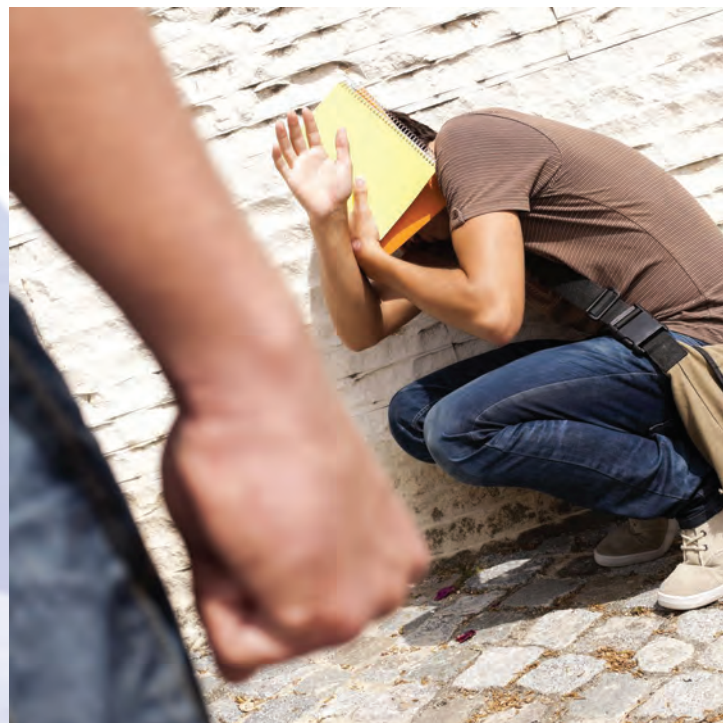
Wat doen spiegeldneuronen?

nieuw licht op ons sociale functioneren

Hoe functioneert een mens? Hoe zijn wij als sociale wezens? Door de hersenen te bestuderen en dan met name te kijken naar de neuronen, komen we hierachter. Neuronen maken niet alleen menselijk contact mogelijk, ze bepalen ook onze sympathieën en antipathieën, onze voorkeuren en onze vatbaarheid voor externe invloeden. Een voorbeeld van zo'n externe invloed is reclame. Iedereen weet: de kracht van reclame is herhaling. Dat blijkt ook uit onderzoek, want dat heeft bewezen dat ons geheugen zich geheel vult met herinneringen die herhaald worden.

Gedrag spiegelen

Zo werkt het ook bij kinderen. Zij spiegelen het gedrag van anderen, slaan dat op en zo ontstaat gedrag. Samen met aanwezige karaktertrekjes kopieert de peuter de ouder of de pedagogisch medewerker op de crèche. Een kind dat bijvoorbeeld mishandeld wordt, zal zijn woede op dezelfde manier uiten en waarschijnlijk ook gaan slaan. En als het kind voortdurend in angst leeft voor mishandeling, dan zal het die woede ook op anderen gaan toepassen. Dit zie je vaak terug bij pestgedrag. Het kan ook het gevolg zijn van herhaalde geestelijke mishandeling.





De toevallige ontdekking van spiegelneuronen zo'n 20 jaar geleden door Rizzolatti, Gallese, Fogassi en Fadiga plaatst Marco Lacoboni op gelijke voet met die van de beschrijving van de DNA-structuur door Watson en Crick in 1953. Het bestaan van spiegelneuronen werpt een nieuw licht op het sociale functioneren van de mens.

Bijzonder type neuron

Spiegelneuronen zijn een bijzonder type neuron, die op een fysiologische manier verbanden leggen tussen twee belangrijke registers in de hersenen: dat van het eigen lichaam en dat van de ander. Onderzoekers proberen uit te vinden hoe deze speciale neuron in onze hersenen ontstaan vanaf de geboorte. Zo imiteren de hersenen handelingen van de ander, leven we ons in in het doel van deze handelingen, begrijpen we emoties, leren en communiceren we. Observeren is daarbij een eerste stap. Experimenten met positronemissietomografie (PET), transcraniële magnetische stimulatie, magneto-encefalografie, functionele magnetische resonantie, maar ook gewone imitatie spelletjes leveren resultaten.

Ondubbelzinnige keuzes

Door onze spiegelneuronen kunnen we empathie tonen en taal gebruiken. Dit komt tot stand tijdens informatiestromen van minstens twee kanten, zoals bij interactie van ouder naar baby, leerkracht naar leerling. En omgekeerd. Wij denken veelal uit vrije wil te handelen, maar dat is niet waar. Kijk maar naar gewelddadig gedrag en drugsmisbruik. Beide zijn voor een groot deel imitatiegedrag. Uit experimenten blijkt dat de keuzes die we maken niet rechtlijnig en ondubbelzinnig zijn. Wij blijken niet de autonome, rationele, handelende wezens te zijn die we denken te zijn, want juist door ons sociaal zijn, is onze autonomie beperkt. Dat we zelfs blind zijn voor onze eigen keuzes, heeft onderzoek naar onder andere stemgedrag uitgewezen.



*Liefde vereist een afstemming
tussen spiegelneuronen van de
ene persoon en die van de ander.*





Observeren

de weg naar een zelfstandige ontwikkeling

Door je kind te observeren bevorder je een zelfstandige ontwikkeling. Het klinkt logisch, maar als ouder passen we het nauwelijks toe. Observeren is het sleutelwoord. Zeker omdat het het zelfbeeld en het zelfvertrouwen van je kind vergroot.

Hoe bewust ben je met je kind bezig? Kijk je wel eens naar je spelende kind? Ouders reageren vaak te snel met een negatieve toon of houding. Ik zie het gebeuren op het schoolplein van mijn dochter. De vele wachtende ouders en grootouders kijken bijna niet naar het kind. Ze zijn druk met socializing. Laatst was ik met mijn dochter in de speeltuin. Ik ging rustig op een bankje zitten en keek om mij heen naar de kinderen en moeders. "Mama, kijk eens wat ik al kan?", hoorde ik een meisje van 5 roepen. Maar mama was te druk met haar mobieltje. Ik keek verder naar de moeders en zag dat de meerderheid eigenlijk solistisch op een bankje zat met een mobieltje in hun hand. Zelf kijk ik het liefst naar de kunsten van mijn dochter. Dat doe ik al jaren en dat heeft haar verder geholpen in haar groeiprocessen. Want vaak reageren ouders te snel en met een negatieve toon en houding.

Ontwikkelingsfase

van zitten, kruipen en staan naar lopen

Een zeer belangrijke fase in het leven van je kind voor het verkrijgen van zelfvertrouwen is de motorieke ontwikkeling. Dit bevordert het vertrouwen hebben in eigen kunnen.

Push een kind nooit. Het geeft vanzelf aan wanneer het toe is aan een volgende uitdaging. Wel kun je als ouder je kind motiveren om iets nieuws te ondernemen. Hierbij is het goed om te observeren. Zo kun je kijken wanneer de veiligheid van het kind in het geding komt en daar adequaat op handelen. Dit betekent in de praktijk: je kind zelf laten ontdekken en klimmen en op een afstand toekijken. Gaat het mis? Dan vang je de kleine op, zodat het opnieuw kan proberen boven te komen. Doe dit zonder angst of gegil, want dat levert een negatief beeld op voor het kind. De kunst is: altijd rustig te blijven, ook als het spannend is. Deze observatietechniek kan iedere ouder aanleren. Je zult zien dat je veel gemakkelijker toekijkt, omdat je vertrouwt op je eigen waarneming en ingrijpt als dat nodig is.



Leer te kijken naar je kind

Hoe is het zelfbeeld van je kind bij een nieuwe uitdaging? Kijkt het enthousiast uit naar wat het van plan is, dan kun je vertrouwen dat het zelf weet wat het doet. Kijkt je zoon of dochter angstig, dan kun je hem of haar van dichtbij begeleiden. Straal vertrouwen uit en laat je kind na deze poging herhalen wat het zojuist gedaan heeft.

Kijk zonder oordeel hoe je dreumes speelt met anderen. Onderzoek wat je opvalt aan de sociale ontwikkeling. Hoe reageert hij of zij op andere kinderen? Kijk vaker naar het speelgedrag of sociale gedrag van je kind voordat je het gaat corrigeren. Door objectief te kijken voelt je kind zich gesteund en dit bevordert een positief zelfbeeld.



Leer open te luisteren

Als je kind iets zegt of vertelt, zit dan zoveel mogelijk gehurkt om op ooghoogte contact te maken. Je kind ziet op deze manier, dat het serieus genomen wordt als het iets vertelt. Ouders luisteren vaak met een volwassen oor. Dat wil zeggen, dat de interpretatie een volwassen verhaal of klank wordt. Je kind vertelt of zegt juist iets in kindertaal en dat zit vol fantasie en leven.

Open luisteren wil zeggen, dat je zonder eigen invulling, luistert naar wat je kind te vertellen heeft. Dit kun je niet de hele dag volhouden, maar maak er regelmatig tijd voor, zeker als je kind jou iets wil vertellen. Wees enthousiast over wat het vertelt. Als je kind iets vertelt wat je verdrietig maakt, dan is het wijs om het verdriet, de pijn of angst bij je kind te laten.



Hechtingsproblemen



Gehechtheid is een belangrijke eigenschap voor het verkrijgen van een positief zelfbeeld en een gezond leven. Gaat er iets mis in je leven? Vaak heeft dat met de hechting tussen ouder en kind te maken.

De peutertijd is een periode van intense ontwikkeling. Veiligheid is in deze fase het belangrijkste wat een peuter nodig heeft. Een veilige omgeving om vanuit zichzelf de ontwikkeling voort te zetten. Gebeurt dit niet, dan kan achterstand en ongewenst gedrag het vervolg zijn. En op latere leeftijd zelfs stoornissen opleveren. De meeste stoornissen komen door een onveilige gehechtheid met name in de peutertijd en later nogmaals in de puberteit. Ouders die hun kinderen overal tegen beschermen, horen ook bij de groep die een onveilige hechting tot gevolg heeft. Het kind heeft dan niet geleerd om te gaan met de mindere en gevaarlijke kanten van het leven.

Onveilige gehechtheid

Ben je geboren tussen 1940 – 1980? Dan heb je veel kans op een onveilige gehechtheid. De ouders van die tijd hadden de oorlog meegemaakt en wilden hun kroost beschermen tegen alle ellende die zij hebben ervaren. Verder waren er veel problemen in de opvoeding die met macht te maken hadden. Of vader of moeder strooide regelmatig met hun dominantie in het rond, zodat de eigen wil van het kind vaak te weinig aandacht kreeg. Een kind van toen moest luisteren en doen wat de ouders zeiden. Met als gevolg een onveilige gehechtheid, waardoor deze generatie nog steeds intens verlangt naar erkenning. Ze zijn zo vaak afgewezen, dat ze blijven zoeken naar erkenning. Patronen zorgen ervoor, dat veel opvoedkundige taken, generatie op generatie word doorgegeven. Het effect van een onveilige gehechtheid zorgt voor veel leed op latere leeftijd. Veel ziektes en persoonlijkheidsstoornissen komen vaak voort uit een onveilige gehechtheid tijdens de jeugdperiode.



Eerste gehechtheidsfase:

Voor een baby is veiligheid vlak na de geboorte het belangrijkste. Dit kan door de baby op de huid van de moeder te leggen (of bij afwezigheid de vader of iemand anders). De zintuigen van de baby voelen zelf of iets veilig voor hem is of niet. Daarom is vanaf 1980 de bevalling via keizersnede aangepast. Als een algehele narcose niet noodzakelijk is, doen artsen het niet.

De huid van de baby regelmatig masseren helpt bij de gehechtheid. Heb je een huilbaby, vergeet dan niet dat de baby niet voor niets huilt en laat het kindje niet aan zijn lot over. Meestal is er sprake van druk op het hoofd of krampjes in de buik. Je kunt je baby nooit te veel verwennen met de liefde die je geeft. In een aangepast stemgeluid lieve zachte woordjes fluisteren is ook een goede manier om je baby zich veilig te laten voelen. Heeft moeder last van postnatale depressie, dan komt dit niet ten goede van de ontwikkeling van de baby. De zintuigen van de baby nemen waar dat het niet gewenst is en niet veilig kan opgroeien. In dit geval is het belangrijk dat de zorg door iemand anders wordt overgenomen die wel liefdevolle signalen afgeeft.



veroorzaken veel ellende



Tweede gehechtheidsfase:

Dit is de peutertijd (1 - 4 jaar). In deze fase groeit het kindje het meest in zijn leven. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk. Ineens krijgt veiligheid een andere lading. De peuter gaat zijn of haar grenzen verleggen en dat gaat gepaard met onderzoekjes. De veiligheid die dan geboden kan worden is de afstemming tussen ouder en de peuter. Als dit gepaard gaat met uitnodigend gedrag van de ouder en positief corrigerend gedrag, dan voelt het kind zich veilig.

Wil je constant dat je peuter zich aanpast? Gebruik je veel het woordje moeten? Onder deze kritische blik zal je kind zich niet prettig voelen, bij een ondersteunende houding wel. Je helpt je kindje niet door de daden af te wijzen. Dat wil niet zeggen, dat je als ouder alles moet toestaan. Want ook dan wordt het onveilig voor de peuter. Het gaat vooral om de manier waarop jij als ouder communiceert met de peuter. Het zelfvertrouwen groeit als je de peuter begeleidt in het stellen van grenzen. Dat kan op een uitdagende manier. Moet een peuter zich veel aanpassen, dan zie je dat terug in verweer of verzet.

Derde gehechtheidsfase:

Dit betreft de puberteit. Deze periode draait wederom om experimenteren en grenzen overschrijden. Hoe ver kan, wil en mag de puber gaan? Dit proces vraagt van ouders vaak een enorme aanpassing in communicatieve vaardigheden. De tijdens de peuter-tijd gekozen vorm van verweer is zeker nu uitgesproken aanwezig. Een gelijkwaardige dialoog wordt de uitdaging. Hoe kan de puber veilig omgaan met alle nieuwe ontwikkelingen en behoeftes?

Als ouder doe je er goed aan gezamenlijk huisregels op te stellen, waar zowel de puber als de ouders en nabije omgeving zich aan houden. Worden de regels overschreden, dan volgt een sanctie. Bij iedere overschrijding hoort weer een les om consequenties te benoemen en tot uitvoering te brengen. Dat geldt zowel voor de ouder als de puber. Wees maar niet bang, dat je het zult vergeten. De puber vertelt het je wel. Ook in deze fase is het voor het kind belangrijk zich verder in veiligheid te kunnen ontwikkelen naar een autonome zelfstandige volwassene.



John Bowlby

Eén van de veelvoorkomende namen in de psychologie is Edward John Mostyn Bowlby oftewel John Bowlby, de grondlegger van de hechtingstheorie.

Naast zijn expertise als psycholoog, psychiater en psychoanalyticus is Bowlby ook ervaringsdeskundige te noemen.

Volgens de theorie van Bowlby is een goede interactie tussen opvoeders en kinderen noodzakelijk om een goede hechting te doen ontstaan. Een kind heeft veiligheid van een opvoeder nodig om van daar uit de wereld te ontdekken.

De soort hechting heeft voorspellende waarde voor de ontwikkeling van het kind.

Een niet veilige hechting kan leiden tot diverse problematiek als leerproblemen, problemen met zelfwaardering tot aan het aangaan van relaties en tot stoornissen toe.

ONTHECHTEN

Ouders denken vaak dat ze hun kinderen een veilige opvoeding geven. Daarbij vergeten ze een belangrijk gegeven: het kind bepaalt namelijk zelf of het veilig is of niet. Een baby reageert direct als er iets gebeurt in de omgeving wat onveilig is, zoals een schreeuw van papa of het geluid van een boormachine bij de burens.

Karaktertrekjes

Tijdens de peutertijd ontwikkelt de peuter zijn ego. Hij ontdekt, dat hij een mensje is met een eigen wil en mogelijkheden. Hij experimenteert er lustig op los. Als ouders kritiek leveren tijdens dit spel, dan gaat het kind in de beschermingsmodus en past zich wel of niet aan. De wijze van verzet begint vorm te krijgen. Het is een eigen keuze van het kind, hoe het zich gaat beschermen. Een deel van deze ontwikkeling komt door de genen. Als het karakter temperamentvol is, gaat de peuter in eerste instantie in verzet door zich te laten horen. Als het juist verlegen is, dan reageert het kind een stuk rustiger.

Afhankelijk van de vorm van kritiek die ouders leveren, neemt de peuter afstand van de mening van die ouder. Dit noemen wij: 'de peuter zorgt voor het onthechttingsproces'. Omdat de peuter nog niet voor zichzelf kan zorgen, hecht de peuter zich opnieuw aan zijn omgeving. Deze nieuwe vorm baseert zich op de aanwezige veiligheid, om ondanks de kritiek toch zichzelf te zijn. Het opnieuw hechten gaat dus uit van het kind en niet van de ouder. Het kind bepaalt of het veilig is om zichzelf te zijn en zich verder te ontwikkelen of niet. Deze vorm van verweer of verzet is het begin van gedrag om zichzelf te beschermen. Is de omgeving onveilig, dan kan dit op latere leeftijd tot stoornissen leiden. Observeer je kind en kijk of het zich veilig voelt of niet. Dagelijks kun je dit merken aan het gedrag van het kind.

Veilige gezinsuitbreiding

De meest veilige periode om aan gezinsuitbreiding te denken is als het broertje of zusje 3 jaar is geworden of ouder. Dit heeft te maken met de vorming van de identiteit van de peuter, waarbij het accent komt te liggen op de veiligheid en gehechtheid. Als een kind 2 of 2,5 jaar oud is en er wordt een broertje of zusje geboren, dan komt deze veiligheid en het opnieuw hechten voor deze peuter in gevaar. Je merkt dat al snel als de oudste 7 of 8 jaar is geworden, waarbij het op een negatieve manier om aandacht vraagt. De socialiseringsfase voor een kind krijgt ook pas na 3 jaar een betekenis. Vandaar is het verstandiger te wachten met gezinsuitbreiding totdat het aanwezige kind 3 jaar of ouder is.



VEILIGE GEHECHTHEID?

Mary Main, Mary Ainsworth, Peter Fonegy, John Bowlby

Mary Main werkte samen met John Bowlby en ontdekte verschillende vormen van gehechtheid. Zij concludeerde ook, dat iedere vorm bijna een levenslange veroordeling met zich meedraagt. Dit houdt in, dat als je een veilige gehechtheid hebt gehad tijdens de eerste 4 jaren van je leven, dat je weinig of geen stoornis op latere leeftijd hoeft te ontwikkelen. Je hebt geleerd hoe met de positieve kant van het leven om te gaan en de negatieve kant het hoofd te bieden. Je zelfvertrouwen neemt toe en dat zorgt ervoor, dat je die niet meer zo snel kwijt zult raken. Het helpt je juist bij vervelende dingen in je leven om er zonder erge kleerscheuren uit te komen. Als een veilige gehechtheid zo'n impact heeft, zal ook een onveilige gehechtheid gevolgen hebben.

4 verschillende vormen

Mary Ainsworth en Mary Main hebben jarenlang onderzoek gedaan naar de vormen van veiligheid en concludeerde, dat een mens in principe 4 verschillende vormen kan beleven.

1. een veilige gehechtheid (het kind kan zichzelf zijn)
2. een angstige gehechtheid (bij dominantie, machtmisbruik, straf)
3. een vermijdende gehechtheid (bij inconsequent gedrag ouders)
4. een gedesorganiseerde gehechtheid (bij mishandeling)

Uit onderzoek van 2012 is gebleken, dat veel (80% van de respondenten) een onveilige jeugd heeft gehad. In een longitudinaal onderzoek onder duizenden volwassenen is gebleken dat totaal 33% onveilig gehecht is geweest (bron: 1986). Het verschil in onderzoek zit in de definitie wanneer het onveilig is.

Peter Fonegy heeft inmiddels het mentaliseren op de kaart gezet. Vanuit de gehechtheidstheorie komt hij met een communicatiestijl om juist die veilige gehechtheid te stimuleren. Kleuters kunnen leren mentaliseren (spreken over eigen gedrag en gevoel) als hun omgeving veilig is om zich uit te spreken. In groep 1 en 2 van de basisschool beginnen de groepsleerkrachten steeds vaker het mentaliseren te gebruiken om kinderen in hun kracht te zetten.

Maximum aan gehechtheidspersonen

Aan een veilig gevoel hebben zit een grens. Voor een veilige gehechtheid is dit bij 6 personen. Dit betekent in de praktijk, dat een baby, peuter en kleuter zich veilig voelt bij maximaal 6 verschillende gehechtheidsfiguren. Een gehechtheidsfiguur is iemand die veelvuldig aanwezig is bij de ontwikkeling van een kind. Op de crèche of kinderopvang zijn al meerdere medewerkers aanwezig. Naast het gezin tellen die ook mee en dan overschrijden we vaak de 6. Dit gaat dan weer ten koste van de veiligheid.

Opvoeden is niet moeilijk

over grenzen, overleg en afstemming

Af en toe zitten ouders met hun handen in het haar. 'Wat is opvoeden toch moeilijk!,' zeggen ze dan. Het prettige is, dat het niet zo is. Veel ouders doen hun best om de schade beperkt te houden. In de gehechtheidstheorie worden verschillende vormen van onveilige gehechtheid aange- toond.

Onbewust geven ouders patronen door die al generaties lang in hun familie voorkomen. Ook zijn er veel ouders die hierop reageren door te zeggen: 'ik voed mijn kinderen heel anders op dan mijn ouders mij hebben opgevoed'. Het probleem hierbij is, dat er een kans bestaat dat je in de overcompensatie komt. En helaas wordt daardoor deze wijze ook weer onveilig.

Grenzen opzoeken

Uit onderzoek (2012) is gebleken, dat veel mensen - ouder dan 32 jaar- last hebben gehad van hun opvoeding. Die last is bij de meesten nog latent aanwezig en zorgt vaak voor depressies, burnout, stoornissen, twijfel, angsten en veel ingehouden woede. We hebben er dus meer last van dan we denken. Een peuter heeft alle veiligheid nodig in zijn groei zich te kunnen ontplooien wie hij is. Hij leeft in het hier en nu en neemt veel initiatieven om te ontdekken. Bij deze ontdekkingsreis is het belangrijk dat het zelfvertrouwen optimaal tot zijn recht komt. Ouders doen er goed aan hun kind te begeleiden en op positieve wijze te corrigeren als het niet veilig wordt. De peuter mag boos zijn, bang en verdrietig, maar ook vrolijk. Een peuter leert de grenzen op te zoeken en dat heeft hij hard nodig. Zonder grensoverschrijding geen groei en ontwikkeling.

Kijk wat je kind nodig heeft

Door te observeren zie en hoor je wat je kind nodig heeft. Laat het niet in de steek. Je baby een nacht door laten huilen is niet nodig, want een baby huilt nooit voor niets: er is altijd een reden voor. Ga op onderzoek uit en zorg dat je baby niet langer dan een minuut of 5 - 10 alleen is. Het wordt erg onveilig voor de baby als ouders niet reageren. Leer peuters wat jouw eigen grenzen zijn als ouder. Wat jij als ouder kunt verdragen en wat niet. Vertel altijd, dat het met jou te maken heeft en niet met het kind. Zodat het gedrag van het kind niet negatief wordt beantwoord. In een sociaal systeem, zoals de mens leeft, zijn overleg en afstemming nodig. Dit is een voortdurend proces en is goed voor de communicatie tussen ouder en kind en zijn omgeving.



Maak van het leven een spelvorm en leer je kind wat grenzen zijn. Zijn eigen grenzen en die van jou als ouder of die van de juf. Maak daarover positieve afspraken en je zult ervaren, dat opvoeden leuk is!



Puur

***Een kinderhart
is kwetsbaar en onschuldig
nog niet omgeven door een muur***

***Alsjeblieft
breek het niet in tweeën
maar sterk het
in wat het is;
eerlijk, vrij en puur.***

***Als je een kind met liefde
begeleidt en stimuleert
geeft dat jou en het kind
meer voldoening
dan wanneer jij het
altijd jouw wil oplegt.***

Tine de Jong-Veenstra

Zo zijn onze manieren

Je kent het vast wel: als volwassenen wil je kinderen bewegingsvrijheid en ontwikkelingsvrijheid geven, maar je wilt ook graag dat ze zich verantwoordelijk voelen. Hoe kun je dit bereiken? Door samen met de kinderen regels te bedenken!

Het heeft direct invloed op gevoelens van zelfstandige kinderen. Ook voelen ze zich serieus genomen als hun mening daadwerkelijk telt. Hun gevoel van competent zijn wordt aangesproken wanneer zij invloed hebben op beslissingen. Het met elkaar zoeken naar afspraken bevordert de sociale verbondenheid.

Je kunt dit overal toepassen: thuis, op school, bij de sportvereniging en bij familiefeestjes. Denk eraan dat kinderen meer denken in beelden dan in woorden. Dus laat de uitvoering van de regels vooral aan ze zien door ze samen te oefenen. Als je als ouder een afspraak wilt maken, kom je met je voorstel en bespreek dit met je kind.

Peuters leven in het hier en nu. Zij hebben geen besef wat gisteren is en morgen. Zij kennen nog niet echt een verleden en weten nog weinig over de toekomst.

Peuters hebben een magisch brein. Ze geloven alles wat je ze vertelt. Fantasie is geweldig.

Volwassenen kunnen met veel moeite in het hier en nu leven. Ze reageren vaak vanuit het verleden en richten zich op de toekomst.

Volwassenen hebben vaak moeite met fantasie. Toch geloven ze in iets.

Vandaar dat er veel storingen ontstaan tussen peuters en volwassenen.





Voor iedereen die voor de keuze staat hun baby onder te brengen in een crèche:

Nederlandse crèches zijn niet in staat om baby's de zorg te bieden die ze nodig hebben. Dat heeft niet alleen te maken met het feit dat de kwaliteit daar sinds de jaren negentig spectaculair is gedaald, maar ook met de cruciale ontwikkeling die babyhersenen doormaken in de eerste twee levensjaren: maar liefst 50 procent van het brein wordt dan aangelegd. En die aanleg is sterk afhankelijk van de emotionele zorg en de aandacht die kinderen krijgen.

Optimale ontwikkeling vraagt om optimale zorg, hetzij van ouders zelf, hetzij van een vast persoon die deze rol gedeeltelijk overneemt. Dit boek legt uit hoe het zit met die hersenontwikkeling van baby's, waarom de Nederlandse crèches zo zijn afgegleeden en hoe je in een land met een van de slechtste ouderschapsverlofregelingen van Europa je werk en de zorg voor je baby het beste kunt combineren.

Marilse Eerkens
isbn 9789461560766
Wat doen we met de baby?

OBSERVEREN KUN JE LEREN

Observeren leer je vooral door het vaak te doen. Dit boek geeft veel voorbeelden uit de praktijk van het basisonderwijs, maar ook uit peuterspeelzalen en scholen voor speciaal onderwijs.

Die voorbeelden zijn steeds verbonden met stukjes informatie. Verteld wordt wat observeren is, hoe je dat het beste kunt aanpakken en wat je allemaal kunt observeren. Het gaat over kinderen van verschillende leeftijd en in verschillende ontwikkelingsstadia, bezig met diverse activiteiten en met een groot aantal andere verschillen. Maar ook het gedrag van de leraar en de interactie van de leraar met de kinderen worden besproken, want ook die kunnen onderwerp van observatie zijn.

Dolf Janson
isbn 9789055744671
Observeren kun je leren

BREINWIJZER

Er zijn veel boeken over de werking van het brein en er zijn minstens zoveel boeken over technieken en modellen die je helpen om slimmer te werken. Dit boek knoopt die twee werelden aan elkaar.

Wij lopen rond met het brein van een jager/verzamelaar in een school- en werkomgeving. Het brein is helemaal niet gemaakt om mail te lezen, examens te maken en rapporten te schrijven.

Breinwijzer geeft je een zet in de rug om dergelijke 'hersenvreemde' taken slimmer aan te pakken. Je krijgt inzicht in de werking van het brein, je maakt kennis met negen breinversnellers die je kunt zien als legale doping voor je brein en je leert diverse technieken die je helpen om overeind te blijven in de huidige wereld die wordt geregeerd door informatie.

Na het lezen van dit boek begrijp je jezelf en anderen beter, kun je beter ontspannen, stress vermijden, je geheugen optimaal gebruiken, (veel) sneller lezen, makkelijker spreken in het openbaar, beter onthouden en slimmer omgaan met de informatie die je bereikt. Je leven wordt hierdoor eenvoudiger en leuker!

John Cliteur
isbn 9789081920308

DE TAAL VAN JE KIND

Hoe leren kinderen praten? Taalverwerving is een wonderlijk proces dat fascinerender wordt naarmate je er meer van af weet. Informatie verschaffen is dan ook de bedoeling van dit boek.

Ouders en andere opvoeders krijgen een overzicht van de verschillende fases van de taalontwikkeling, telkens eerst in grote lijnen en dan uitgewerkt op onderdelen.

De auteur, taalwetenschapper, maakte een goed toegankelijk en levendig verhaal, voorzien van een heldere indeling. Je kunt ook met behulp van het trefwoordenregister op onderwerp zoeken en lezen.

Dr. Maaïke Verrips is taalkundige. Zij doet sinds 1989 onderzoek naar de taalontwikkeling van kinderen. In 1996 promoveerde zij daarop aan de Universiteit van Amsterdam en sinds 1998 is zij als onderzoeker verbonden aan de Universiteit van Utrecht.

Maaïke Verrips
isbn 9789021533858
De taal van je kind

Terugtrekken, aanval

verschillende

Als een peuter zich moet aanpassen aan zijn omgeving, dan begint die zichzelf hiertegen te beschermen. Hoe meer een kind zich moet aanpassen aan zijn ouders, des te onveiliger het voor hem of haar wordt. Simpelweg omdat ons brein, dat dynamisch is en zich geheel aanpast aan wat er aangeboden wordt, zo werkt.

Overleven

Met ons limbisch systeem voelen we emoties en verbinden we die met ons geheugen. Al onze zintuigen zijn hierop aangesloten en leveren enorm veel prikkels. Deze prikkels zetten zich om in verbindingen in het brein om te overleven of jezelf te gaan beschermen. Een leven zonder angst of boosheid is ondenkbaar. Gedurende de evolutie van de mens (en het dierenrijk) is overleven de eerste behoefte (Maslov). Automatisch passen het brein en de functies van ons lichaam zich aan zoals de situatie is.

Spelen met een keukendeur

Een situatie is onveilig zodra de peuter dit signaal ontvangt. Al in de baarmoeder heeft een baby dat ontwikkeld. Onveilig wordt het als een van de volwassenen - in de ogen van een peuter lijkt dat wel een reus - boos wordt. En ga maar eens na in hoeverre jij geïrriteerd raakt door je peuter als die dingen doet die jij niet wil (lees: aan het ontwikkelen is). Hou de stand eens bij: hoe vaak gebruik je het woordje moet? Een peuter leeft in het hier en nu en kan ineens een behoefte krijgen om met een keukendeur te spelen. Dit is belangrijk voor de ontwikkeling en als papa of mama zegt dat dat niet mag, wordt zijn actie abrupt afgebroken. De manier waarop een ouder kritiek levert is bepalend of een kind zich veilig dan wel onveilig voelt.



Om zich te beschermen kiest een kind een verzets vorm.

len, of vermijden?

verzetvormen



TERUGTREKKEN

Kinderen die zich terugtrekken als er discussies plaatsvinden of kritiek geleverd wordt, hebben last van angst. Vaak is er sprake van een vorm van agressie naar het kind toe. Het kan ook zijn, dat als een broertje of zusje kritisch wordt opgevoed, dat dit een bepaalde angst bij de anderen voortbrengt.

Opnieuw hechten

Een peuter kiest als bescherming vaak het verweer van terugtrekken, als er sprake is van een onveilige situatie. Vergeet niet, dat een ouder 5 tot 6 keer groter is dan de peuter. Vergelijk het met een reus die kritisch optreedt naar jou als volwassene. Ook dan kies je waarschijnlijk het hazenpad. Houdt de onveiligheid aan, dan ontwikkelt het kind een onveilige gehechtheid, waarbij het opnieuw hechten veel angst met zich mee brengt.

Vluchten

Als er af en toe een klap wordt uitgedeeld, dan wordt in het limbisch systeem van onze hersenen een soortgelijke handeling in het geheugen vastgelegd, waarbij gekozen wordt om te vluchten. Op oudere leeftijd gebeurt dit automatisch. Gevolg: ontwijkende houding bij discussies, laag of negatief zelfbeeld, geen weerstand kunnen bieden aan panieksituaties. Vaak worden deze kinderen op school gepest. Zij trekken de rebellen aan, die denken dat deze groep kinderen te domineren zijn. De angst wordt dan nog groter.

Onderzoek heeft uitgewezen, dat het kind kiest uit: terugtrekken, aanvallen of vermijden.



AANVALLEN (Rebelleren)

Een temperamentvolle persoonlijkheid gaat als eerste in de aanval om zichzelf te verdedigen. Het verdedigen gebeurt al als de peuter verstoort wordt door een kritische houding van de ouders, groepsleerkrachten of wie dan ook. Vergeet niet, dat een peuter leeft in het moment. Een peuter heeft geen flauw idee hoe laat of welke dag het is. En op tijd op een afspraak verschijnen, zegt een peuter al helemaal niets. Dus als jij gehaast je kind onder de douche wil, omdat het naar school moet, dan zorgt dat voor problemen. Maar die rebelse houding is slechts een verdedigingsvorm. Uit angst gaat het rebelleren en dat gebeurt vaak als er abrupt een einde komt aan zijn veiligheid. Ouders doen er goed aan, tijdig aan te kondigen dat zij weggaan of bijvoorbeeld gaan eten. Niet een enkele aankondiging, maar veelvuldig. Je leert de peuter met tijd om te gaan, door er steeds een aantal minuten bij te noemen. Over vijftien minuten gaan we eten.

Pesters

Extroverte mensen gaan meestal in de aanval door de rebel uit te hangen. Stel dat dit rebelleren hardhandig de kop ingedrukt is door agressie of geweld, dan trekt de peuter zich op den duur terug. Op latere leeftijd levert dit grote problemen op in de vorm van bijvoorbeeld een narcistische persoonlijkheidsstoornis. Deze kinderen zijn vaak de pesters op de scholen. Thuis hebben ze geen bestaansrecht en buiten zijn het de rebellen, de pesters, de gangsters, de bendeleiders.

VERMIJDEN

Als een peuter niet meer weet hoe hij moet reageren, dan raakt hij in zichzelf gekeerd. Het kind verzet zich uit bescherming. Zo probeert het bijvoorbeeld een rebel te zijn of wil zich juist terugtrekken, maar omdat dit hard wordt afgestraft, weet een kind niet meer hoe het moet reageren op de onveiligheid. Als daarentegen het karakter temperamentvol is, kan het zich niet uiten.

Inconsequent gedrag

Deze vorm van verzet ontstaat bij inconsequent gedrag van de opvoeders, ouders of een van de ouders. De ene keer kan mama op een actie geïrriteerd en boos reageren. Terwijl een andere keer, bij dezelfde actie, mama ineens niet negatief, kritisch of boos reageert. De peuter weet dus niet waar hij aan toe is. Gebeurt dit regelmatig, dan kiest de peuter ervoor om de reacties van anderen te mijden. Hij vermijdt dan de confrontatie, want dat is een stuk veiliger. Een nadeel van deze verzetsvorm is, dat aanhoudende onveiligheid en veelvuldig inconsequent gedrag een onveilige gedesorganiseerde gehechtheid tot gevolg heeft. En die resulteert weer in een persoonlijkheidsstoornis op latere leeftijd. Ouders doen er goed aan bij zichzelf te rade te gaan op welke wijze ze reageren op het groeiproces (grenzenoverschrijdend gedrag) van hun kinderen. Iedere vorm van kritiek zet het verzet bij het kind in werking.





De psyche van

Zolang de mens leeft is er sprake van pestgedrag. Maar waarom gaat iemand pesten? En waarom is iemand een geschikt slachtoffer van pestgedrag? Al in de kleuterklas kun je vaak een voorzichtige voorspelling doen. Het is logisch verklaarbaar waardoor pesten ontstaat.

Afwijzing van de ouders

Is een peuter vol passie en temperament, dan zijn ze assertief in hun ontwikkeling. Ze besluiten zelf wat ze willen ontdekken en hoe zij hun grenzen verleggen. Als de omgeving onveilig is, hebben deze kinderen weinig bewegingsvrijheid om zich verder te ontwikkelen. Misschien worden ze wel kort gehouden. Of is er sprake van macht, of dominantie in het gezin.

Als een ouder veelvuldig het kind blokkeert (die nu eenmaal assertiever is dan een verlegen kind) en dit doet met veel afwijzend taalgebruik of zelfs fysiek straf uitdeelt, dan kan het kind zich niet ontwikkelen zoals zijn karakter is. Vaak zijn dit patronen van de ouders die zich ook niet in veiligheid konden ontwikkelen. Bij kleuters kun je zelfs al een voorzichtige voorspelling doen over wie de pester en de gepeste gaat worden in de klas. Als het kind thuis bijvoorbeeld kort gehouden wordt, zal het zich op school wel willen laten zien. Kinderen die gaan pesten zijn voorstelbaar, want je ziet en hoort ze overal terug. Ook kinderen die geen grenzen hebben geleerd hebben vaak om grenzen te herkennen.

Is het plagen of pesten?

Ben je groepsleerkracht? Kies dan een moment van de dag om de kinderen te observeren. Hoe kijkt een kind naar een ander kind? Is dat vol afschuw of met venijn? Vervolgens bepaal je of het plagen of pesten is. Bij plagen treed je niet op. En bij pesten laat je het kind inzien hoe dit gedrag overkomt bij de ander en leg je uit dat mensen zo niet met elkaar omgaan. Op deze manier krijgt de pester geen afwijzend gevoel. Belangrijk hierbij is dat de kleuter leert te mentaliseren. Dit betekent, dat de kleuter zelf het gedrag dat waargenomen wordt uitlegt. Het grootste probleem is het pestgedrag aan de ouders van de pester bekend te maken.

Deze ouders zullen hun eigen gedrag niet herkennen en waarschijnlijk afwijzend staan tegen iedere vorm van kritiek. Vaak wijzen die ouders juist nog intenser het gedrag van hun kind af en daardoor wordt de school ook onveilig. Probeer daarom als groepsleerkracht dit geschil onderling met de pester en gepeste op te lossen.



Al in de kleuterklas kun je vaak een voorzichtige voorspel

pesten

Een pester en de gepeste zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden.

Door ze zelf deze verbinding te laten verbreken, lost het probleem vanzelf op.

Terughoudend gedrag

Een kind dat gepest wordt, is vaak onopvallend en terughoudend. Vaak zie je een introverte houding bij het kind. Aan de ene kant kan dit met genen te maken hebben, maar meestal gaat het om terughoudend gedrag van de ouders. Als ouders regelmatig tegen hun peuter zeggen: doe normaal, zal de peuter deze boodschap niet begrijpen. Want wat is normaal? Ook spelen hierbij vaak patronen van de ouders een rol. Als ouders zelf niet grensoverschrijdend zijn, zullen hun kinderen dat ook niet snel zijn.

Hierdoor gaan ze zich meer aanpassen aan de wil van de ander. Maak je kind sterker door het tijdens de kleuter-tijd te leren mentaliseren. Dit betekent eigenlijk, dat je jouw kind leert praten over zijn of haar eigen gedrag. Wat neemt het zelf waar? Wat is de rede van het gedrag dat vertoond wordt? Hoe voelt het kind zich daarbij? Door het stellen van deze vragen leert je kind op te komen voor zichzelf. Op school kunnen de groepsleerkrachten stille kinderen initiatieven laten nemen, betrekken bij groepsopdrachten en laten vertellen hoe ze zich voelen. Als ouder doe je er ook goed aan zelf te leren mentaliseren over je eigen gedrag. Dat is het beste voorbeeld, wat je jouw kind kunt geven.



STOP

ling doen van wie gaat pesten en wie gepest gaat worden

AGRESSIE IS AANGELEERD GEDRAG

Ouders geven vaak onbewust het voorbeeld van agressief gedrag, door de onderlinge strijd die zij met elkaar voeren of de strijd die ze aangaan met hun kind. In boosheid zit een overtreffende trap. Het gaat er steeds harder aan toe en heeft alles te maken met machtsmisbruik. Het journaal toont beelden van voortdurende agressie, de games waar kinderen mee spelen vertonen agressie, de sport toont agressie, zelfs in sprookjes is al een vorm van agressief gedrag terug te vinden.



Agressie

Aan de ene kant wordt het veroordeeld, maar aan de andere kant laten wij het toe en zetten wij het zelfs in als er conflicten zijn. Bij voetbal zie je de agressie al ontstaan bij de jongste voetballers. De toeschouwer langs de lijn moedigt dit vaak aan. Toch begint het zich al in de kleutertijd te manifesteren. Uiteraard hoort bij dit gedrag weer een spiegeleffect in de hersenen en daardoor noemen wij dit aangeleerd gedrag. Iedereen heeft er een hekel aan en is er zelfs bang voor, terwijl wij allemaal mee doen. Een leven zonder agressie is onmogelijk. Toch kunnen we agressief gedrag reduceren, door altijd je afkeur ertegeen uit te spreken. Agressie is de voedingsbodem voor schaamte en schuldgevoelens. Je afzetten tegen iedere vorm van agressie eindigt vaak ook als een agressieve handeling. Agressie heeft alles te maken met overleven. Een beladen woord dat wordt vertaald in gedrag.

Wil je als ouders voorkomen, dat je kind zich te buiten gaat aan agressieve handelingen, dan is het raadzaam eerst de agressie uit jezelf te halen. Iedere vorm van strijd krijgt vaak een agressief tintje. Daarnaast is het belangrijk, dat je jouw kind niet laat spelen met online games waar agressie in voorkomt of zelfs aanwezig laat zijn bij televisiebeelden met agressie. De beste les is wederom je kind aan te leren wat mentaliseren is. Uitspreken wat het gedrag met je doet en met anderen.

Je kunt beter tijd steken in het aanleren van respect voor zichzelf, anderen en het leven, dan dat je tijd steekt in het wegnemen van alle prikkels over agressie.

Het is beter dat je een kind nooit aanleert om niet boos te zijn, want in onze hersenen zit een gebied (amygdala) dat ons beschermt als over onze grens gegaan wordt.

Boosheid betekent: *het aangeven van grenzen!*
Jouw eigen grenzen.

Met andere woorden: je hebt je kind te leren om te gaan met zijn of haar grenzen en de uiting van boosheid. Leer je kind nooit om niet boos te mogen of kunnen zijn. Boos worden is het aangeven van je grens en dat gaat gepaard met een chemische reactie van de hormonen adrenaline, nor-adrenaline en cortisol, wat weer het lichaam moet verlaten via de keel of vuist. Niet reageren bij het overschrijden van grenzen door anderen betekent het onbewust opslaan van al die hormonen die automatisch aangemaakt worden, met tot vervelende gevolgen op latere leeftijd. Je hoeft niemand te slaan, je hoeft de ander niet uit te schelden. Pak de fiets of ga hardlopen en schreeuw het er buiten uit. Schaf een boksbal aan, daar hoeft niemand last van te hebben en jij kunt je boosheid kwijt. Want met een boos persoon valt echt niet te praten.



LIEGBEEST

Veel ouders hebben, als ze het ontdekken, moeite met het feit dat hun kind liegt. Er zijn zelfs ouders die zeggen: je mag alles, als je altijd maar de waarheid zegt. Jammer, want de ouders zullen zelf ervaren, dat ze dit hun kind niet kunnen aanleren. Ze kunnen alleen zelf het goede voorbeeld geven en hopen dat die boodschap overkomt.

Liegen

Geen enkel klein kind zal liegen, als het daar geen reden voor heeft ontdekt. Meestal ligt de reden aan het gedrag van de ouders zelf. Als een kind zich onveilig voelt, zal het zich aanleren, dat het beter is om maar niet de waarheid te vertellen. Ook leren de kinderen leugentjes te vertellen als het wordt afgewezen in hun eigen ontwikkeling. Volwassenen vertellen voortdurend een leugentje om bestwil. Er zijn maar weinig mensen integer in onze westerse beschaving. Want als ze integer zouden zijn, kunnen ze geen geld verdienen. Erg veel beroepen straffen integriteit af. Een advocaat kan echt niet zeggen, wat hij zelf van de verdachte vindt. Doet hij dat wel, dan verliest hij zijn zaak en de opdracht van de beklaagde.

Zelfrespect

Integriteit hoort bij het zelfrespect. Onder integriteit wordt verstaan: als iemand zich gedraagt, zoals hij of zij zich voelt en denkt. Voelen, denken en handelen liggen op één lijn. Integere mensen stellen zich kwetsbaar op en zien hun kwetsbaarheid ook als kracht. Je mag in ieder geval van hulpverleners verwachten, dat zij grotendeels integer zijn. Een cliënt voelt dat direct aan en heeft vaak enorme behoefte om eindelijk zichzelf te mogen zijn.

De westerse maatschappij hangt van leugens aan elkaar en dan verplichten wij onze kinderen altijd eerlijk te zijn. Leugens horen nu eenmaal bij het leven. Als de relatie tussen ouder en kind ondersteunend is, zal dit de veiligheid voor het kind bevorderen. Dat betekent ook dat kinderen fouten mogen maken en dat de ouder ook fouten mag maken. Dat betekent al heel snel, dat een leugentje (lees ook overdrijven) bij de mens hoort. De ouder hoeft het niet leuk te vinden en kan dit altijd melden.

De toneelspeler is geboren.

Het kind de last mee te geven, dat het altijd eerlijk moet zijn, betekent vaak al een onveilige gehechtheid met de ouder die dat verplicht. De ouder mag het hopen, dat het kind de waarheid vertelt. Als een kind zich veilig voelt, vertelt het ook de dingen die het gedaan heeft, terwijl dat niet mocht. Door het kind te belonen voor haar of zijn oprechtheid, zal het kind zich in vertrouwen verder ontwikkelen in een veilige omgeving. De ouders die overgaan tot straf, zullen ervaren, dat hun kind zich steeds vaker gaat indekken tegen integer zijn.



Advies:

Ga er als ouder altijd van uit, dat je kind altijd het beste met zichzelf voor heeft en hiertoe inmiddels een strategie heeft ontwikkeld. De kunst van het leven is, als mens je fout bekennen. Het gekke is, dat een mens meer leert van de fouten, dan van de overwinningen. Bied je kind veiligheid aan, dat ze alles met je kunnen bespreken. Ook hun daden. Beloon hen als ze dit doen, ondanks dat ze iets hebben gedaan wat echt niet acceptabel is. Bespreek daarna dat het niet handig is en slim was om te doen. Straf hen niet als ze liegen, kijk dan naar jezelf, hoe het komt, dat het kind het jou niet kan vertellen. Werk aan jullie relatie vanuit eerlijkheid. Bij een eerlijke reactie hoort toch geen straf?

blauwdruk van het leven



De blauwdruk van ons leven

De blauwdruk van ons leven vormt zich gedurende de eerste zeven jaren. Vanaf het moment van conceptie tot het zevende levensjaar kennen wij 3 belangrijke 1000 dagen fasen in de ontwikkeling van onze identiteit die bijna geheel gevormd wordt door de invloed vanuit onze omgeving, de opvoeding en het gedrag van onze ouders.

Lev Vygotski heeft in het begin van de twintigste eeuw (rond 1920) al verkondigd dat een kind zich ontwikkelt vanuit een naastgelegen zone van ontwikkeling. John Watson (de stichter van het behaviorisme) kondigde al in 1934 aan, dat je een kind letterlijk alles kunt aanleren wat jij als volwassene maar wil. John Bowlby onderbouwde deze uitspraak met zijn gehechtheidsfilosofie. Inmiddels is de ontdekking van de werking van spiegelneuronen door Emiliano Ricciardi en Pietro Pietrini eind vorige eeuw (rond 1992) een gigantische sprong voorwaarts in het bewust worden van de werking van ons brein. Een MRI scan leverde daarover al veel resultaten op.

“In 3000 dagen vormt zich onze identiteit”

De eerste 1000 dagen

het begin van onze identiteit

Het enige dat je meeneemt van je vader en moeder is de samenstelling van je DNA uit het zaad en ei van vader en moeder. Vanaf het moment van conceptie staat de vorming van het leven al onder invloed van de leefwijze van moeder. De celdeling en groei in prenatale toestand zijn afhankelijk van hoe de moeder omgaat met zich zelf, wat zij eet en drinkt, hoe gezond de moeder leeft, maar ook hoe de stressoren van moeder zich manifesteren. Na de geboorte is de omgeving weer erg belangrijk voor de groei en ontwikkeling van de baby.

Ontwikkeling & veiligheid

Een ontwikkeling is primair afhankelijk van verzorging en veiligheid. Veilig (vanuit het oog van de baby gezien) zich te voeden en te ontwikkelen wat het aangeboden krijgt uit zijn directe omgeving. Op het moment van een groeispurt van het geheugen (na circa 9 maanden), krijgt ineens alles voor de baby een betekenis en begint de peutertijd. In die fase ontwikkelt zich het limbisch systeem verder (emotie-regulering) en schrikt de baby van zichzelf.

Het merkt ineens dat het een eigen mensje aan het worden is. Dit noemen we de eenkennigheidsperiode, daar waar angst-regulering belangrijk is om vanuit een totale bescherming en verzorging, naar een meer onafhankelijke staat te groeien.

Het begin van de eigen identiteit

In deze fase vinden belangrijke startmomenten plaats voor de vorming van het EGO: de start om ons zelfvertrouwen te leren ontdekken en ontwikkelen, de start van de aanpassing aan de omgeving (conditionering), het ontdekken van een verzetsvorm ter bescherming van de eigen ontwikkeling en identiteit. De startfase van het gedrag van een kind. Het brein ontwikkelt zich aan de hand van wat het mee krijgt van zijn directe omgeving (spiegelneuronen). Het gedrag en de emoties worden letterlijk door herhalingen opgeslagen in het lange termijn geheugen van de baby en de peuter.

De tweede 1000 dagen

ontwikkelt zich de bescherming van de identiteit

Als de eenkennigheidsperiode (tot ongeveer 20 maanden) voor de peuter het begin is van het ontdekken van zijn eigen identiteit zijn ontdekkingen bijdragen voor het zelfvertrouwen. Alles wat een peuter doet, gebeurt in het hier en nu. Een peuter begint met iets te ontdekken en het resultaat levert vervolgens vertrouwen op in eigen handelen.

Storingen vanuit de omgeving

Meestal is het de omgeving die het spel of de actie stoort, door woordjes “je moet” of “neen niet doen”. Vervolgens zal de peuter enige vorm van verzet gaan vertonen wat meestal begint met boosheid. Als het verzet niet getoleerd wordt zal de peuter zich gaan aanpassen aan zijn directe omgeving of aan de wil van een ander. De wil van de ander is vaak een overdracht met een structuur van macht.

Gedrag is een aangeleerde vorm van vertoning.

Als de omgeving veilig blijft, zal de peuter zich optrekken aan de regels van het huis. Bij onveiligheid of juist een te veel beschermende opvoeding, ondervindt de identiteit veel spanning. Het zelfbeeld krijgt door het gedrag van anderen een positieve of juist negatieve lading. De peuter beschermt zichzelf tegen de omgeving. De peuter zoekt zijn of haar eigen veiligheid als het niet geboden wordt. Het kind gaat zich beschermen door een houding aan te nemen. Dit noemen wij verzet.

Ontwikkelen door overdracht

Veel ouders kiezen een kritische aanpak naar hun kinderen toe. In de overdracht kan het kind alleen in aangepaste vorm reageren. De rest van hun leven leren ze de techniek van kritische overdracht en aangepast kind. Hier zit veel verzet in. Het is beter als de ouder het kind ondersteunt en kiest voor een lerende of voedende wijze van overdracht. Door te zeggen dat de kachel heet is, zal het kind niet begrijpen wat je bedoeld. Maar door je kind te leren wat heet betekent krijgt het kind informatie waar het iets met kan.

De derde 1000 dagen

onderzoekt de kleuter zijn/haar eigen identiteit

In deze fase gaat de kleuter met alle verworvenheden (positief en negatief) aan de slag om het eigen gedrag te leren begrijpen (mentaliseren). Voor een kleuter met een eigen willetje, zal het de uitdaging worden om zich op een slimme wijze aan te passen aan de wensen van de directe omgeving. Op deze leeftijd zullen kinderen blootgesteld worden aan hun strijdvaardigheid. Wanneer de ouder de strijd aangaat met de kleuter, zal dit vaak uitmonden in een uitdaging voor de kleuter om te ontdekken hoe het als winnaar uit die strijd gaat komen. Het accent van groei zit dan in de strijdvoering.

Het tegenovergestelde gebeurt juist bij stille, teruggetrokken, verlegen kleuters. Vaak wordt deze groep door de omgeving erg gewaardeerd, want je hebt er weinig last van. Dit gaat ten koste van het zelfbeeld van de kleuter. Je hebt grensoverschrijding nodig om je verder te ontwikkelen. Deze groep kleuters verdienen dus eigenlijk juist erg veel aandacht en dienen uitgedaagd te worden. Het accent bij deze groep kinderen komt te liggen op: jezelf zo veel mogelijk aanpassen aan de wens van de ander. Bij beide ontwikkelingen doen ouders en groepsleerkrachten er goed aan kleuters uit te nodigen te gaan spreken over hun gevoel, gedachtes en gedrag. De kleuterleeftijd is ideaal om reflectie toe te passen in de vorm van mentaliseren. Denk na over wat je doet, hoe je iets doet en of dat slim is om te doen.

Pesten

Als de omgeving de strijd blijft aangaan met de kleuter zal de kleuter zich verder ontwikkelen in strijdvaardigheid. Als ouders voortdurend in de strijd winnen van hun kinderen door zichzelf dominant op te stellen, geen discussies toe te laten en zelf strafmaatregelen invoeren, kan het kind de strijdvaardigheid niet op een positieve wijze ontwikkelen. Het gevolg is, dat de kleuter op het speelterrein of op school ontdekt dat er wel degelijk bij een groep kinderen gewonnen kan worden. Zij kopiëren het gedrag van hun ouders op het schoolplein en zoeken dan juist die kinderen op die tegenovergesteld in de strijdvoering zijn opgevoed. En op deze wijze ontstaat het gedrag van de pester.

De gepeste heeft van huis uit niet geleerd voor zichzelf te mogen of te hoeven opkomen. Hun gedrag wordt juist zo geaccepteerd, niemand heeft toch last van dit kind?

De beloning is dus: aanpassen zorgt voor rust en acceptatie. De strijdvaardigheid is dan gericht op vluchten. Vluchten van je eigen mening, je eigen persoonlijkheid en identiteit. Het begin van een periode waar kinderen de tekorten in de opvoeding zelf gaan realiseren door anderen uit te buiten of juist door anderen te negeren.

**3000 dagen
verdienen alle
aandacht,
uitdagingen en
toewijding.**



ZELFVERTROUWEN = DOEN
zelfvertrouwen = grensverleggen
zelfvertrouwen = groei



Zelfvertrouwen en ons brein

Een samenspel van vele hersenfuncties

Vanaf het eerste uur na de geboorte wordt de invloed van de omgeving de belangrijkste bron voor onze ontwikkeling. Gedurende de eerste 6 levensjaren neemt het aantal verbindingen enorm toe. Op het moment van cognitieve ontwikkeling, meestal vanaf groep 2, worden verbindingen geclusterd, zodat het mogelijk is om door middel van een strategie alle informatie op te nemen, zodat het kind gereed is om te leren lezen, schrijven en rekenen. Ieder kind heeft zijn of haar eigen ontwikkeling en het kind bepaalt zelf wanneer het rijp is om de strategieën tot zich te nemen. De ontwikkeling van het kind gebeurt in fasen. De hersengroei is een enorm dynamisch proces en voltrekt zich ook in fasen.

De eerste 9 maanden na geboorte staat voor de ontwikkeling van de zintuigen en de motoriek. Het is een samenspel aan activiteiten en een samenspel van verbindingen die gemaakt worden in onze hersenen. Bijna alle verbindingen worden vastgelegd door de spiegelneuronen in de hersenen. Een baby kopieert letterlijk wat het te zien krijgt. Een baby kopieert ook het gevoel van de ander.

Als jij een tong uitsteekt naar de baby toe, zul je zien dat vlak daarna de baby hetzelfde gaat doen. Dit is maar een simpel voorbeeld, maar alles wat jij doet en hoe jij je als ouder voelt, neemt de baby tot zich. Het leert van wat het te zien en te horen krijgt.

Na circa negen maanden begint pas het langetermijn-geheugen zich te ontwikkelen in de buitenste laag (de neo-cortex). Het bewustzijn vult zich aan de hand van wat het kindje ziet en hoort. De herhalingen zorgen voor herkenning en dat wordt opgeslagen in het brein.

Ons geheugen ontwikkelt zich door herhalingen en er zit geen einde aan. De mens heeft een enorme capaciteit aan opslagruimte. We vergeten vaak veel, omdat er te weinig herhaling plaats vindt. De strategieën van ons leersysteem zijn vaak gericht op het stampen van rijtjes informatie in het geheugen. Net zolang je nodig hebt om het op te slaan en te blijven onthouden. Informatie dat nauwelijks meer gebruikt wordt vervaagd en verdwijnt (pruning).

Het kind ziet de ouder iets doen en dat wil het kinderbrein ook. De motivator voor het lopen is dan ook een groeiende dreumes die er naar verlangt ook samen met mama te kunnen wandelen. Dit noemen we de waarneming, het verlangen en de uitdaging. Alles speelt zich af in de visuele cortex, daar waar alles wat wij zien een betekenis krijgt.



Waarom?

Kleuters kunnen op een bepaalde leeftijd ineens de hele dag door vragen gaan stellen. Waarom dit, waarom dat? In de ontwikkeling is dit een belangrijke fase voor het zoeken van betekenis. Als deze periode aantreedt doet een ouder er verstandig aan, antwoorden te geven op de vragen die de kleuters stellen. Het einde nadert van het magisch denken. Alles krijgt ineens een betekenis.

Ouders doen er goed aan rekening te houden met de ontwikkelingsfasen van de hersenen. Als een peuter leert praten begrijpt hij nog niet wat de betekenis ervan is. Daarom is straf funest voor de veiligheid van de peuter om zich verder te ontwikkelen. Magisch denken zit vol fantasie. Freud heeft jarenlang deze fase onderzocht en noemde de overgang naar bewustworden het einde van het animisme. Het einde van een wereld waarin alles kon, alles leeft en alles een functie heeft om te leven. Poppen en knuffeldieren zijn echt in de beleving van de peuter.

De kleuter die veel vragen stelt heeft behoefte aan duidelijke antwoorden. Er wordt zelfs gedacht dat de hoogte van het IQ samengaat met de vele vragen die een kleuter begint te stellen. Stelt je kind vragen over een onderwerp waar jij als ouder geen antwoord op hebt of wilt geven, dan doe je er goed aan, dit te melden aan het kind. Ga er wel van uit, dat het kind dan op zoek gaat naar het antwoord. Ze hebben pas een antwoord, als ze het zelf begrijpen. Totdat moment blijven ze vragenstellen en gaan ze op onderzoek uit. Maak tijd voor uitleg!



We kennen ook nog een auditieve cortex. Een geheugen voor klanken. Er zijn vele talen met eigen dialecten. Het maakt de baby niet uit wat het hoort. Als het maar bij herhaling plaatsvindt, wil de dreumes de klanken omzetten in woorden. Vervolgens gaat de peuter er zinnen van maken en begint de kleuter met lezen.

De betekenis van die woorden en zinnen is bij de peuter en de kleuter niet bekend. Een kind leert de betekenis door de reactie af te lezen en te horen van zijn directe omgeving. Als het iets doet wat de ouder niet goed vindt, zal de ouder dit laten horen. Een dreumes slaat die gegevens pas op in het geheugen, als de boodschap vele keren zich herhaalt. Vaak zijn ouders dan ook nog emotioneel en ook deze transactie wordt opgeslagen. Zo krijgt een woord een gevoelslading mee. Het woordje "nee" is zo'n voorbeeld. Kort en krachtig, vaak boos uitgesproken, wordt ook letterlijk zo overgenomen.

We kennen het kortetermijngeheugen (hippocampus) en het lange termijngeheugen (neo cortex). De hippocampus ontstaat al in de prenatale ontwikkeling van de hersenen in de baarmoeder en de neo cortex pas na 9 maanden na geboorte. Alles krijgt pas een betekenis vanuit het bewustzijn (neo cortex).

Het bewust worden is een proces van herkenning. Aan de hand van herhalingen krijgt iets een betekenis en dat wordt opgeslagen in het lange termijn geheugen. Met tot gevolg een levenslange herinnering. De waarom fase begint meestal vanaf een jaar of vier. Kleuters willen dan op zoek gaan naar de betekenis van iets.

Slimme kinderen blijven doorvragen. Doe ze niet tekort, want dat gaat ten koste van de interesses en ontwikkeling van het bewustzijn.



SCHAAMTE & SCHULD



Schaamte en schuld zijn meer dan alleen maar een naar gevoel.

Deze morele emoties maken ons socialer naar de persoon tegenover wie we ons schamen of die we slecht behandeld hebben. Zo maken we ons slechte gedrag weer goed.

Schaamte heeft binnen de psychologie een slechte naam: je voelt je slecht over jezelf en er is moeilijk vanaf te komen. Toch is dat beeld niet terecht. Schaamte is juist een positieve emotie, die ons aanzet tot beter gedrag. Zijn we namelijk sociaal naar de persoon tegenover wie we ons schamen, dan knappen we daarvan op. Schaamte maakt ons dus sociaal.

Hetzelfde geldt voor nog zo'n naar gevoel: schuld

Dat is eigenlijk heel logisch. Schuld voel je als je iemand onheus behandelt, bijvoorbeeld door te roddelen of geheimen door te vertellen. De beste manier om dit goed te maken is door extra sociaal te zijn. Toch zit er bij schuldgevoelens een ander filosofie achter dan bij schaamte. Je kunt schuld bekennen en er toch niets bij voelen. Dat gebeurt vaak bij een moordproces. De dader bekent schuld, maar zal er niets van laten blijken aan de slachtoffers (dierbaren). Schuld is ook een eis naar boetedoening. Zo zal een gelovig persoon schuld geheel anders interpreteren dan iemand die niet gelovig is. De bijbel staat vol van stukjes over schuld en wat dat met iemand doet. De oude biechtstoel heeft veel schuldverklaringen aangehoord, maar weinig mensen hebben er iets mee gedaan.

Schaamtegevoelens kent de baby al

Door de reactie van ouders weet een baby of het iets doet wat mag of niet. Zonder te hoeven praten over het woord en de betekenis ervan, voelt de baby dat goed aan. Een gevoel wordt ook overgenomen door de spiegelneuronen. Aangezien schaamte een positieve bijdrage levert aan het herstellen van negatief gedrag, voelt het niet fijn. Je kwetsbaarheid wordt aangesproken en dat kan pijn doen. Toch zal het bijdragen aan herstel in relatie tot de ander. Het is zelfs een sociale vaardigheid om je te mogen schamen voor iets wat je deed, waar een ander moeite bij heeft. Bij schaamte krijg je vaak een rode kleur in je gezicht of wend je de ogen af van de ander. Die rode kleur vormt meestal weer een mogelijkheid om gepest te worden. Kwetsbaar zijn betekent vaak een horde die je hebt te nemen. Kwetsbaarheid zie je altijd terug in integriteit en ons zelfrespect. Als iemand zich kwetsbaar durft op te stellen sta je sterk in je schoenen en geeft het je kracht. Dat hebben ouders hun kinderen te leren en dan zal een pester jou sneller met rust laten. Want dan valt er geen eer te halen.

Hoe ervaren wij wat anderen van ons denken?

Hoe beleven wij schaamte zelf?

Mensen streven nu eenmaal naar rechtvaardigheid, maar zijn het absoluut niet eens over wat nu rechtvaardig is en wat niet.

Geven wij als ouders onze fouten toe?

Denk eens aan een plotselinge scheet van je kind in een restaurant waar iedereen je aankijkt. Hoe voel jij je als ouder en hoe reageer je in de nabijheid van anderen? Dit besef is essentieel hoe jij als ouder het schaamtegevoel overdraagt zonder het bewust te zijn.

Schaamte maakt ons sociaal. Je mag fouten maken en je kunt je excuses aanbieden. Dan ben je echt integer.

***Kwetsbaarheid is een kracht.
Het geeft je uiteindelijk meer respect
dan als je er voor weg loopt.***

De spiegel

Opvoeden is een voortdurend samenspel tussen wat je kind zelf ontplooit en zoals jij wilt dat je kind zich ontplooit. Het is voortdurend een spanningsveld.

Het is veel belangrijker te kijken naar jezelf als ouder: hoe sta jij zelf in het leven? Wat zijn jouw eigen normen & waarden? Wat wil jij als ouder nog leren? Durf je de uitdaging aan te gaan ergens voor te staan? Het gaat er niet om wat je niet wilt, het gaat erom dat je onderzoekt hoe je het wel wilt.

Wees bewust wat je wilt en waar je eigen grenzen liggen. Breng ze in kaart en deel het met je huisgenoten. Wees bewust over wat je nog te leren hebt en gun jezelf dat.

**Kinderen zijn dynamisch.
Ze volgen je op de voet. Jij bent voor hun het voorbeeld.
Jij bent de spiegel.**



Je kunt een kind alles aanleren.
Het brein past zich geheel aan.
Je kunt een kind je wil opleggen,
wij noemen dat hersenspoeling.
Toch zijn wij vaak onbewust bezig
ons kind ook onze wil op te leggen.



John B. Watson (1878 - 1958)

Grondlegger van het Behaviorisme

"Give me a dozen healthy infants, well-formed, and my own specified world to bring them up in and I'll guarantee to take any one at random and train him to become any type of specialist I might select – doctor, lawyer, artist, merchant-chief and, yes, even beggar-man and thief, regardless of his talents, penchants, tendencies, abilities, vocations, and race of his ancestors.

I am going beyond my facts and I admit it, but so have the advocates of the contrary and they have been doing it for many thousands of years".

FERAL KINDEREN

Feral kinderen zijn kinderen die grootgebracht zijn met een minimum aan menselijk contact. Meestal zijn het slachtoffers van onachtzame, wrede, zieke en tegenwoordig ook vaak verslaafde ouders. Ook zijn gevallen bekend waarbij kinderen ontvoerd werden en vervolgens aan hun lot werden overgelaten. Ze worden feral children, wilde kinderen of wolfskinderen genoemd, ongeacht of ze tussen de dieren leven, zelfstandig in het wild verblijven of opgesloten zitten in een kamer. Het bewijs dat ons brein zich aanpast aan de omgeving.

De term wolfskinderen bestaat al eeuwen. De meeste kinderen die in het wild gevonden werden waren opgegroeid tussen wolven. Vandaar de term wolfskinderen. Deze kinderen werden in eerste instantie als baby gevangen door wolven, bedoeld als prooi voor hun eigen jongen. Als de baby echter de geur van de wolven aannam, beschouwde de wolvin het kind als een van haar eigen jongen. Maar er zijn ook gevallen bekend van kinderen die opgroeiden tussen honden, apen en zelfs luipaarden.

Een onderzoek naar 31 wilde kinderen (Zingg, 1941), wijst uit dat wilde kinderen opmerkelijke overeenkomsten vertonen. Ze huilen en lachen bijvoorbeeld nooit, dit zijn duidelijk aangeleerde eigenschappen. Ook de seksuele lusten tijdens en na de puberteit ontbreken bij vrijwel alle wilde kinderen. Wilde kinderen hebben meer eigenschappen gemeen. Ze zien goed in het donker, ze hebben een sterk reukvermogen en een voorkeur voor de kleur rood. Kinderen opgevoed door dieren kenmerken zich daarnaast vaak door op handen en voeten te lopen, bladeren of rauw vlees te eten, hun tanden aan botten te scherpen en hun weigering kleding te dragen.

Kamala en Amala de wolvenmeisjes uit Midnapore

In oktober 1920 "redde" dominee Joseph Singh twee meisjes van circa 18 maanden en acht jaar uit een grot in de buurt van het dorpje Midnapore, waar zij door wolven geadopteerd waren en samen met de welpjes werden grootgebracht. Singh bracht de meisjes naar zijn weeshuis in de hoop dat zij zich als mensen zouden gaan gedragen. De jongste, Amala, heeft nooit leren praten en rechtop staan en overleed een jaar later. Kamala, de oudste, ging zich in de loop van de negen jaar die ze bij de familie Singh verbleef steeds minder wolfachtig gedragen. Ze leerde op twee benen lopen, sprak ongeveer 30 woorden en at gekookt voedsel. De meisjes waren geen zusjes, maar zijn waarschijnlijk enkele jaren na elkaar opgenomen in de wolvenroedel.

Tissa de apenjongen uit Sri Lanka

Tissa werd in 1973 op handen en voeten met een groep apen gevonden door een vrouwelijke houtkapper, ze ving de ongeveer elfjarige jongen en noemde hem Tissa, maar leverde hem al snel over aan de politie, omdat hij onhandelbaar wild was. Naast het feit dat hij op handen en voeten liep vertoonde Tissa ander dierlijk gedrag, zoals janken en grommen naar mensen en eten van de grond. Ook (glim)lachte hij niet zoals vaker voorkomt bij wilde kinderen. Hij heeft dat overigens uiteindelijk wel geleerd in een opvanghuis.

John Ssebunya, apenkind uit Oeganda

In 1994 werd John Ssebunya gevonden in het Bombo-bos, zo'n 100 kilometer ten noorden van de Oegandese hoofdstad Kampala. Hij leefde in het bos samen met een troep Vervet-ape. Toen een groep vrouwen in het bos sprokkelhout aan het verzamelen waren joegen ze een troep van die apen weg. De vrouwen werden doodsbang toen ze tussen de troep apen een half mens, half aap zagen die net als de apen ook door de bomen slingerde. De vrouwen vluchtten, maar kwamen later terug met stokken en wisten het 'monster' te vangen. Het apenkind verdroeg alleen maar fruit en bananen, van gekookt eten werd hij ernstig ziek. Bij leraren werd het apenkind opgevoed en mensen uit zijn vroegere dorp herkenden hem als John Ssebunya. De jongen was vier jaar toen hij, nadat zijn vader en moeder voor zijn ogen waren vermoord, het Bombo-bos in vluchtte. Inmiddels kan hij goed spreken.



Suji het filipijnse kippenjongentje

Hij zag er verwilderd en ziek uit. De aanblik was hoogst ongemakkelijk en confronterend. Hij zat op een oud ziekenhuisbed waar een vieze plastic matras op lag. De jongen was aan de muur gebonden met een stuk bedlinnen.

Dit 'touw' was twee meter lang en gaf de jongen een zeer beperkte bewegingsruimte. Een blik was naast het bed, het enige andere voorwerp in de kamer. Een verzorgster vertelde dat de jongen hier soms als een idioot mee heen en weer schudde, ongetwijfeld uit verveling.

Sujit werd namelijk vanaf zeer jonge leeftijd ernstig mishandeld. Mensen vertelden dat hij als kind met een koevoet geslagen werd, van de trap werd gegooid en dat hij van jongs af aan in een kippenhok werd opgesloten. Meerdere mensen, onder wie de burens, wisten hiervan, maar niemand had het nodig gevonden om in te grijpen. Een buurman had hem af en toe uit medelijden wat afval gevoerd.

Jarenlang was het kippenhok de enige stabiele omgeving die Sujit kende. Hij leerde, zoals alle kinderen doen, door imitatie. Zijn voorbeelden waren kippen, en daarom gedroeg hij zich als een kip. Hij hopte rond als een kip, hield zijn handen gevouwen als klauwen en fladderde met zijn armen. Hij pikte naar zijn voedsel, kudelde als een haan en nestelde zich op de vloeg als hij ging slapen.

In 1979, toen hij acht jaar oud was en al zeker meer dan zes jaar zat opgesloten in het kippenhok, werd Sujit door hulpverleners gevonden. Hij werd naar het bejaardenhuis gebracht, waar hij door zijn vreemde gedrag en agressieve uitbarstingen onhanteerbaar bleek. Vervolgens werd hij aan een touw aan de muur vastgebonden en moest hij genoeg nemen met een leefruimte met een straal van twee meter. Tweëntwintig jaar lang.



Dr. Elisabeth Clayton heeft hem begeleid om nog een beetje mens te kunnen worden.

Haar verhaal is te zien op youtube.

Suji Kumar
Het kippenjongentje uit Fiji.

SCHERMVERBOD

Je hebt een druk leven, want je combineert je baan met je huishouden en je gezin. Even snel een schoonmaakklusje tussendoor? Of dat belangrijke stuk voor je werk doorlezen? Dan biedt de TV, iPad of computer uitkomst. Jij tijd en je kind is rustig: het lijkt een goede oplossing, maar is het niet!

Het tegendeel is juist waar! Al op jonge leeftijd past het brein zich aan aan de passieve input die het krijgt van televisie krijgen of gamen op de iPad. Maar, denk je, de meeste apps stimuleren kinderen juist om zich verder te ontwikkelen. Dat klopt alleen is het in een passieve vorm, zonder de nodige beweging en eigen creativiteit in spelen. In principe is het een vorm van verslaving wat je als ouder je kind aanleert. Ons brein raakt hiervan van slag. Vergelijk het met een alcohol- of nicotineverslaving. Of in kindertermen: met een snoepverslaving.

Kleine terrorist

Een gemis aan endorfinen zorgt ervoor, dat het kind op volwassen leeftijd passief en vaak depressief door het leven gaat. Kijk maar eens hoe je kind reageert als het moet stoppen met de iPad, telefoonspelletjes of computer. Het verandert in een kleine terrorist. En met veel gekrijs en gehuil krijg je het kind achter het beeldscherm vandaan. Gelukkig is de oplossing eenvoudig.

Consequent zijn

Het belangrijkste is, dat de ouder zelf consequent is. Geef daarom het goede voorbeeld en zit zelf ook niet langer dan de afgesproken tijd achter een scherm. Wees consequent in de tijden. Je kind leert al snel genoeg hoe lang 30 minuten is. Tegenwoordig werken kinderen al vanaf groep 1 met computers en schermen, dus ze krijgen hun portie echt wel. Spreek ook af als je kind gaat spelen bij een ander, dat ook daar slechts 30 minuten genoeg is. Het is jouw beslissing en andere ouders mogen daar rekening mee houden. Als je kind al verslaafd is, dan wordt het een paar weken erg onrustig in huis. Advies: doorzetten!

Oplossing: een stempelkaart

Maak of laat je kind zelf een stempelkaart maken met daarop de dagen van de maand. Leg uit dat hij of zij per dag 2 keer 30 minuten achter een scherm mag zitten. In de praktijk betekent dat in de ochtend 30 minuten televisie kijken en in de middag 30 minuten op de computer, of iPad, of andere schermactiviteiten. Deze twee keer 30 minuten is echt voldoende.



De context

Wij mensen maken eigenlijk maar weinig gebruik van het woordje: context.

De context is de totale omgeving waarin iets zijn betekenis krijgt. Hierbij kan zowel letterlijk "tekst" worden bedoeld als een situatie of betrokken personen. De context is de achtergrond of referentie van elke uitdrukking of idee of gebeurtenis in welke het was uitgedrukt, in relatie tot welke het een bepaalde betekenis verkrijgt.

De context verandert iedere seconde. Wij mensen plaatsen ervaringen in ons eigen perceptie (waarneming).

Die hoeft niet gelijk te zijn als de waarneming van de ander. Zo kunnen partners vaak langs elkaar heen praten, terwijl ze het zelfde bedoelen.

De context van een gebeurtenis benoemt ieder mens en ieder kind anders. De media verandert bewust een context, vaak niet eens zoals het echt is geweest. Ieder bedrijf vormt de ware context, anders worden ze kwetsbaar.

Ouders doen er goed aan te begrijpen dat hun waarneming vaak vanuit een volwassen criterium gemaakt wordt en

dat die wereld geheel anders kan zijn dan het magische brein van hun kind. Ouders kunnen zich het beste verplaatsen in de taal en het magische denken van hun kinderen.

Vermijdt in ieder geval de volgende woorden, want die zorgen voor twijfels en geven weinig duidelijkheid:

Ik denk
misschien
proberen
ja maar

*Hoe ver je horizon
ook reikt, je kunt altijd
je bestemming vinden.*



Nummer 13

Psychotherapeutisch &
Sociaal Pedagogisch
Centrum

Psychotherapie - Jongerentherapie - Relatietherapie - EMDR therapie
Coaching - Mediation - Loopbaan - Sociaal Pedagogische Ondersteuning

Wilhelminastraat 13 - 3271 BX Mijnsheerenland
Telefoon: 085 877 1841

www.ruudvanlent.nl



Zernikeweg 65 - 3241 MG Middelharnis
Telefoon: 06 102 66 452
www.centrumdecocon.nl